

מצורף חינם: מגזין האופנה סטילטו • חג שמח!

גיליון 3757 • 14.4.2019 • שקל 19.90 (כולל מע"מ) • מחיר ללא מע"מ: 17.00 שקל

גיליון ענק!



בלעדי

חני נוח

אשתו של עו"ד אפי נוח  
בראיון ראשון:  
"אני לא מבינה איך  
לא חשדתי בכלום"  
אורית מרלין-רוזנצווייג, עמ' 46

קשור:  
אורטל עמר

חושפת את הסיפור  
המלא מאחורי הפרידה  
מבן-אל תבורי, חודש  
וחצי אחרי לידת בנם:  
"אני עדיין  
אוהבת אותו"

קיוסק  
העיתונים



@newspaperil  
בטלגרם



בתוך הגיליון:  
32 עמודים  
לעיצוב  
הבית  
מגזין מסחרי

אתנה!  
רוצות לזכות  
במארז טיפוח מבית  
לוראל פריז?  
פרטים בעמ'  
139

המכתב  
שלא  
VIP נכתב

דידי הררי  
כותב לסרטון  
של אשתו  
ועוד מכתבים  
מרגשים של  
מפורסמים

8 קינוחים  
אישיים  
לפסח

108 פריטי  
אופנה  
חגיגיים  
דוגמניות אורחות:  
לירז צ'רכי ונלי תגר



LaSha.xnd.co.il





LANCÔME  
PARIS

הבושם החדש

La vie  
est belle

EN ROSE

חדש







PATEK PHILIPPE  
GENEVE



INTRODUCING THE TWENTY-4 AUTOMATIC  
BEGIN YOUR OWN TRADITION

**PADANI**  
JEWELLERY FOR CONNOISSEURS

רח' הירקון 185, תל אביב, טל': 03-5270901  
אלרוב שד' ממילא, ירושלים, טל': 02-5004047





18

## קיוסק העיתונים



172

### מגזין

**14 אשת השבוע** אסתר פלמן שהקימה את עמותת "אנחנו משפחה" תחלק בחג תלושי מזון לעשרות משפחות של אלמנות ויתומים דינה חלוץ

**26 "אהבתי את בן-אל באמת. אני עדיין אוהבת אותו"** כולם רוצים לדעת למה אורטל עמר ובן-אל תבורי נפרדו. עכשיו עמר נותנת את כל התשובות אורית מרלין-רוזנצווייג

**46 "אני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום"** חני נזה, פרודתו של עו"ד אפי נזה, מתראיינת לראשונה אורית מרלין-רוזנצווייג

**56 המכתב שלא נכתב VIP** ידידי הררי, נעמי לבוב, מילי אביטל, ניצה שאול ואחרים כותבים את המכתב שיושב להם בראש כבר שנים הביאו לדפוס: קרן נתנון-ויץ, דינה חלוץ, שרון רופא אופיר, אורית מרלין-רוזנצווייג

**80 נלמד לחיות עם המכה** כרמית אטינגר איבדה את בנה וחתנה בפיגועי טרור והיום היא סבתא ל-17 נכדים יתומים, אבל לא מאבדת את האמונה שרון רופא אופיר

**98 לכל אדם יש סיפור** בערב פסח לפני 71 שנה, נהרג אביה של אלונה קרן-מכבי, כשהוביל שיירה מירושלים הנצורה לתל-אביב יעל גרטי

**99 האם את בטוחה שאת רוצה לחחוק את זה?** ניקיון פסח וירטואלי בלי לזוז מהספה שלי גרוס

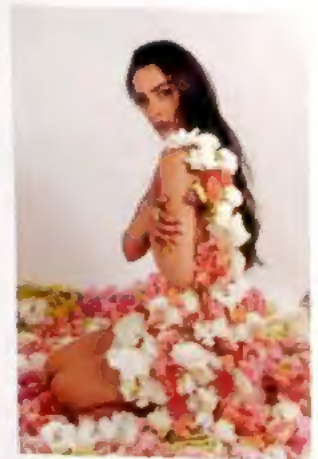
**100 דוקטור לאב** הסקסולוג ד"ר דניאל דריי ואשתו סיון גורן פורשים את סיפור האהבה המרעב שלהם יפעת מנהרדט

### מלחשים ש...

**38 אין על מצות עם שוקולד** מי מנקה יסודי? מי משקיע במתנות? ומי יבלו את החג ביוון ותאילנד? הסלבים מספרים: על איזה מנהגי פסח אנחנו עפים (ועל איזה ממש לא) נועה לביא, דפנה ארד

### חדר משלך

**112 הסודות שבאלבום** בסיפור חייהן של האחיות נתי עברון ואיבון פפנהיימר יש טרגדיות, סודות, קללה שעוברת מדור לדור וגם הרבה אהבה דינה חלוץ



## מאחורי הקלעים של כתבת השער

לסט הצילומים של אורטל הובאו לא פחות מ-3,000 (!) פרחים, והכנת רקע הפרחים המרהיב, שנודלו 2.5x1.5 מטרים, החלה בשש בבוקר ונמשכה יותר מחמש שעות. לצורך צילום השער, הסטייליסט מעוז דהאן הדביק פרחים ישירות על הגוף של אורטל, כל אחד לחוד, בעבודת נמלים. האתגר היה לא פשוט - על כל אחד שהודבק, אחד נפל - אבל אורטל ישבה בסבלנות אין קץ ולא התייאשה. התוצאה מוכיחה שזה השתלם.

בשער: אורטל עמר לסוכנות רוברטו, עמ' 26  
צילום: שי פרנקו  
סגנון: מעוז דהאן - מנוריש דוג  
איפור: ספיר סבג ל"סלולר"  
שיער: אסי שדה במחצרי אפיקה  
פרחים: Ossiflowers

## רוצים עוד מ"לאשה"?

אפליקציית "שבועון לאשה" המחוברת עם מתכונים, קופונים, כתבות, הורוסקופ ועוד. להורדה חינם:



עמוד הפייסבוק "שבועון לאשה" עם כתבות שער, ראיונות וסיפורים מעניינים, מתנות ופינוקים



אינסטגרם "laishamag" עם עדכונים חמים וסודות מאחורי הקלעים



המכתב השבועי מ"לאשה" עם ראיונות, עצות, מתכונים, מדריכים והמלצות



כתבות, ראיונות, מתכונים, וידיאו מצילומי השער ועוד - באתר "לאשה": laisha.xnet.co.il







צרכנות

**154 זה בדוק** מוצרים חדשים וינות טעימים לליל הסדר עירית ברנר

סטייל

**160 קצרים** על אופנה ויופי

**162 טור דה פרנק** אופציות חגיגות שהן לא חולצה לבנה! מרב פרנק-הוכברג

**164 יחסים פתוחים** כפכים חגיגיים לחליצה מהירה תמר איל-להב

**166 בית ספר לאופנה** נלי תגר לובשת פרחוני אביבי שלי גרוס, עדו לביא

**168 הצחור החדש** שש מערכות מושלמות לשולחן החג סימה שושן

**170 שימי עליין משהו ורוד** חולצות רומנטיות בגווני רכיסי סימה שושן

**172 בסיס לשינויים** מתחילות באוברול לבן ומתקדמות משם תמי ארד-ברקאי, ניר יפה

**174 אמריקאיות בסריז** ריאיון בלעדי עם טומי הילפניג והצצה לתצוגה בפריז יפה עירון-קוקץ, פריז

**176 אמא אדמה** לירז צירני, שמלות מסתובבות ומערות בית גוברין קרן נפתלי, איתן טל

**186 ביוטי בלנדר** מדור חדש! כל מה שחם בעולם הטיפוח עדי רשף, תמר איל-להב

**188 ארבע בנות וארבעה שינעונות** מוצרים שיתאימו לחובבת הסדר, הגלאם, הטבע והפרחים עדי רשף

**192 חשק בבקבוק** רחרחו את הבשמים החדשים על המדפים דורית בכר-סולל

בריאות ואושר

**118 טיפים, מחקרים ומידע שימושי** שיעזרו לכם לנהל חיים בריאים יותר

**119 מעכשיו דיאטה** ד"ר אולגה רז עונה לשאלות קוראות

**120 בלבולי ביצים** מחקר חדש שהסעיר את הקהילה המדעית, שוב טורף את מה שידענו על כמות הביצים שמותר לאכול סמדר כהן טרקל

**126 לרזות קילו בחודש** בעזרת 10 פעילויות ספורט יומיומיות ליאורה חוברת

**128 פרוס' מוטי רביד** עונה לשאלות הקוראים

ילדים ומשפחה

**132 תנשנש משהו, אח שלי** צריכים להאכיל את התינוק? תעסיקו את אחיו בקופסת פעילויות תוצרת בית נעמה אורבך

**134 שמישהו יכתוב כבר ספר על טפיר** המלצות לחג לילך ענבר, עדי רשף, מאיה לוי

**138 שיהר, תהין וידוד, בואו לאכול** לרגל צאת ספרה ה-100 של חידק שניר, מגלה הסופרת כיצד בחרה שמות לתשעת ילדיה דפנה ארד

ספרים

**140 אחת שאינה יודעת לשאול (בספרייה)** איזה ספר תביאי למארכת שלך בליל הסדר? הילה דגב

**142 החדש של ביאליק** ענת לוי, נצר למשורר הלאומי, כתבה ספר על מפגש רומנטי בגיל 50 אורית מרלין-רונצווייג

תיירות

**144 "אחרתי לעצמי, וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה"** 6 נשים מישראל שהתמקחו במדינות שונות ברחבי העולם מספרות כיצד החלו להדריך תיירים ומטיילים דפנה ארד

**150 לפני החום הגדול** סוף שבוע של אטרקציות ומטעמים בערבה צביקה בורג

**195 ביעור חמץ?** ביעור נקבוביות! תכשיר ניקוי הפנים שזורם עם האני שלך תמר איל-להב

עיצוב

**196 בחתימת האמן** כולם מכירים את בית ראובן בתל-אביב. מי שמע על הווילה עוצרת הנשימה שלו בקיסריה? הצצה נדירה לחיי הבוהמה העשירים של שנות ה-60 מיכאל יעקובסון

אוכל

**206 דונמה אישית** קינוחים מסחררים לפסח, במנות אישיות מיכל לוי אלחלל

**212 יומן מטבח** המלצות למתנות ולמתכונים מנצחים איילת הירשמן

**214 שלושה בסיר אחד** מתכונים מהבלוגרים של Xnet

**215 עונת השבוע** כשל"פ: טארט מלבי קוקוס מיכל לוי אלחלל

מדורים

**8 מכתב מהעורכת**

**10 המכתב שלא נכתב**

**12 מועדון קוראות**

**16 שלי גרוס**

**18 מרב פרנק-הוכברג**

**20 יעל גרטי**

**22 בזמנך החופשי**

**108 במיטה עם** ד"ר צחי בן-ציון

**110 הכל יחסים** שלומית לסקי

**136 פרוס' רולידר, מה עושים?**

**216 החברות הכי יפות** סיגלי גרוס

**218 תשבצים** חלי טוראל

**222 כיוון הרומ** צפורה רומן

**222 אימון לחיים** ד"ר צביה גרנות

**223 עידן חדש** ד"ר אבי גריפל

**224 הורוסקופס** מלכה גולדברג

**226 מחוברת** ליאת בראון

לגילת ומיכה דרוראני

מזל טוב להולדת הנכדה  
יהלי

בתם של מור וגיא

החברים ב"לאשה"





# PADANI



Violetto  
Collection  
₪ 4,980



Violetto  
Collection  
₪ 3,980



תל אביב | ירושלים | חיפה | אילת | רעננה | 03-6437267 | 18k משובץ יהלומים

אין כפל הטבות ותכצעים. בתוקף עד 30/4/2017 או עד גמר המלאי, ט.ל.ח | חפשו אותנו ב-   | חרשו ניתן לרכוש גם ב- padani.co.il



## עורכת אחראית: מרים נופך-מוזס

### עורכת ראשית: קרינה שטוסלנד

עורכת משנה: תמר וינפלד  
סגנית עורכת: נילת דודרמני, ליאורה שוסטר  
עורכת גרפית: מיכל שרון

עורכת סטייל: מרב פרנק-הוכברג  
עורכת אוכל ו"שף": חני רבינוביץ  
עורך תיירות, צרכנות ו"לכנר": צביקה בורג  
עורכת בריאות, "קריירה" ו"אשת השבוע": נילת דודרמני  
עורכת יחסים, "מלחשים" ותרבות: ליאורה שוסטר  
עורכת ילדים וספרים: מאיה לוין  
עורך עיצוב: איתי כ"ץ  
עורכת אתר האינטרנט: שיגב פורת  
סגנית עורכת אוכל ו"שף": דורית בכר-סולל  
סגנית עורכת סטייל: אהובית רבינוב  
עורכת דיגיטל ורשתות חברתיות: הילה רב  
עריכת ועריכת לשון: לילך ענבר  
עריכת לשון: ליאורה כוחלני  
חשבבים: חלי טוראל

עיצוב גרפי: אליסה אושמיאן, סוזי ברוך, צופית לוי-דמון, איה נח, חגר נפתליה  
איריס פור, שרי פרל, גנאי פצ'ולקין

מנהל מח' גרפיקה מסחרית: סרלי גבריאל

עיצוב מודעות: פאני רוסבי, ענבל כהן, סיון דינברג, ענת ארנון

מנהל מח' פוטושופ: זהר דילברפר

פוטושופ: אריאלה ארונסקי, מירב סיון, גילי סימוניץ

כתובות: דפנה ארד, עירית ברנרביקסנשפן, שלי כרוס, זינה חלוץ,  
יפעת מנהרדט, אורית מרלין-רוזנבליט, עדי רשף, שרון רופא אופיר

מחשבים: תמר איל-להב, נעמה אמתי-פאר, אמנון בירמן, ד"ר צחי בן-ציון,  
ליאת בראון, מלכה גולדברג, טיגל גרוס, יעל גרטי, ד"ר אבי גריסל,  
ד"ר צביה גרנות, אילית הירשמן, אפרת וכלל, ליאורה חוברת,  
נמיה לביא, שלומית לסקי, קרן נפתלי, יפה עירון-קח,  
סובה קראחה, פרופ' עמוס רחידר, צפורה רומן, פרופ' מוטי רביד,  
ליאורה רחנפלד-סופר, ד"ר אולנה רו, סימה שושן

צלמים: יניב אדרי, יעל אילן, יונתן בלום, גל חרמוני, איתן טל, דפנה טל,  
שי יחזקאל, ניר יפה, דביר כחלון, בעז לביא, עדו לביא, גורן  
לינבוביץ, אלכס ליפקין, דני לרנר, ששון משה, גילעד משיח,  
מל ניסים, יוסי סלים, רונן פדידה, דניאל קמינסקי, אוהד רומנו,  
איתמר רוטם, טלי שני

שכר סופרים: לימור שרם

רכוש מערכת: נתי לנדאו

סטייליסטית ראשית: תמי ארד-ברקאי

מנהלת ארכיון: הילה דאכלין

מנהלת מסחרית: אתי הלדשטיין

מנהלת שיווק: מיכל צרפתי-אנס

עוזרות מנהלת שיווק: חן טרם-פרנקל, סיון סולמון

מנהלת פרזיקטים מסחריים: סיון כליף-לי

מנהלת מכירות תחום מזון: עינת ורטהיימר

מנהלת פיתוח עסקי: סימל אשל-כהן

מנהלת הפקה: מיטל פרידמן

מנהלת מכירות: ענבר קולובסקי

מנהלת מחלקת מודעות: דני חסקי-בראור

מזכירת המחלקה המסחרית: רינה איתן

בקרת איכות: יחיאל רייס, אליאס מוניזל

ייצור: שגית דבורי



קבוצת רבנוביץ

י"ר ההנהלה: מרים נופך-מוזס

סגן י"ר ההנהלה: יעקב צור

מנכ"ל "לאשה": אלי כהן

סמנכ"ל: יורם קלמן

סמנכ"ל מכירות ושיווק קמעונאי: דני דון

שירות לקוחות מגויים: 03-6933913, בין השעות 07:00-13:00, מכירת מגויים: 1-800-389-191  
כתובת המערכת: רח' נח מוסק 1 ראשון לציון, מיקוד 7511002, ת"ד 1138, טלפון מרכזייה: 03-6386969  
דואר אלקטרוני: laisha@laisha.co.il, פקס: 03-6386977  
מייל מח' מודעות: ad@laisha.co.il, טל' מח' מודעות: 03-6386962, המו"ל: "יצאן" בע"מ

לאשה  
איתך כל היום  
בכל מקום

שבועון לאשה

כתבות שער, ראיונות  
וסיפורים מעניינים,  
מתנות ופניקים

LAISHAMAG

עדכונים חמים וסודות  
מאחורי הקלעים

XNET.YNET.CO.IL/NEWSLAISHA

המכתב השבועי מלאשה  
עם ראיונות, עצות, מתכונים,  
מדריכים והמלצות

LAISHA.XNET.CO.IL Xnet

כתבות, ראיונות, מתכונים,  
ידאו מצילומי השער  
ועוד באתר "לאשה"

אפליקציית "שבועון לאשה"

כתבות, סיפורים אישיים, מתכונים,  
הורוסקופ ועוד...





קולקצית קיץ

30%  
הנחה



Crazy Line

לא כולל פרומו, אביזרים  
ודגמי סיגל דקל

לרכישה אונליין: [www.crazyline.com](http://www.crazyline.com) | משלוחים חינם





## 10 קושיות שתמצאו להן תשובות בגיליון

פחות אהבה כי הרבה גברים מבולבלים. הם כבר לא זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה, הוא טוען בריאיון זוגי שערכה איתו ועם אשתו סיון גורן כתבתנו יפעת מנהררט (עמ' 100). "אני לא אומר שהגבר צריך להשתמש כזה כתירוך לא לעזור בבית (הערת המערכת: חסר לוח), אבל אם זוג יכול להרשות לעצמו מבחינה כלכלית עוזר או עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת".

**7. מה עושים עם הילדים בחול המועד?**  
אפשר לנסוע צפונה, לפסטיבל הצגות הילדים בחיפה (המלצות בעמ' 134), ואפשר להורים לערבה, לפני שנהיה חם מדי (עמ' 150).

**8. מה לובשות לשולחן הסדר?**  
למדור הסטייל שלנו (עמ' 159) יש מיליון רעיונות לב-ו-ל-ו: לחובבות הלבן (מכפכפים ועד אובדן), הוורוד (על שלל גווניו), הפרחוני (תראו את גלי תגר ב"בית ספר לאופנה") ואפילו צבעי האדמה (לירי צ'רכי נסעה עד לבית גוברין כדי לרגמן).

**9. אז כמה ביצים מותר לאכול בשבוע?**  
המממ, תלוי את מי שואלות, תלוי מתי שאלתן (כתבתה של סמרה כהן טרקל במדור הבריאות, עמ' 120).

**10. ומי שטבעונית ולא אוכלת ביצים כלל, נגזר עליה לשבת בצד כשכולם אוכלים קינוח?**  
רק אם המארחים שלה התעלמו מכתבת הקינוחים הפסחיים האישיים האלי-גנטיים של מיכל לויאלחלל בעמ' 206. הפנקוטה, יאמיו

זו שמאחלת חג שמח,  
**ז'ינא שטאל**  
עורכת ראשית

**1. אז מה בעצם קרה בין אורטל עמר לבן-אל תבורי?**  
גרסתה המלאה של אורטל בריאיון השער (עמ' 26), כולל תשובתה לשאלה שהציגה לה כתבתנו אורית מרליך-דונצווייג: נו, אז יש סיכוי לקאמבק?

**2. איזו סלביט אוכלת מצות כל השנה?**  
סורד למדור מלחשים בעמ' 38, שם הסלבס מתוודים על מנהגי הפסח שהם מקיימים (ואלו שלא).

**3. האם פרשת אפי נוח תפסה את אשתו, חני, בהפתעה?**  
לדבריה, לגמרי! בריאיון ראשון ובלערי (עמ' 46) לכתבתנו אורית מרליך-דונצווייג היא אומרת: "אני שואלת את עצמי לפעמים אם חייתי בשקר ומי זה הגבר הזה שישן לצדי במיטה כל השנים... את יודעת מה כואב לי? אני מחזיקה מעצמי בחורה פיקחית, חדה וחזקה, ואני לא מבינה איך לא חשיתי ככלום. אני לא יודעת איך בכלל אוכל להאמין אי פעם במישהו אחר, כי אני כבר לא מאמינה בחושים של עצמי".

**4. למי בחרה מילי אביטל לכתוב את "המכתב שלא נכתב"?**  
למתגוררת במרכז הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית שענתה לה לטלפון, אחרי שעברה תקיפה מינית, והזמינה אותה לביתה. מתנרכת יקרה, אם את מזהה את עצמך, אנא צרי קשר עם המערכת במייל [laisha@laisha.co.il](mailto:laisha@laisha.co.il) (למכתב של מילי ולעוד מכתבים מרגשים של מפורסמים בפרייקט "המכתב שלא נכתב VIP" - רפרפו לעמ' 156).

**5. איך אפשר לנקות לפסח בלי לערב אקונומיקה?**  
כתבתנו שלי גרוס ממליצה על ניקיון וירטואלי (עמ' 99). תכלס, הרבה יותר מתאים לי מספונג'ה.

**6. למה אנשים עושים היום פחות סקס?**  
לא תאמינו למסקנה של הסקסולוג ד"ר דניאל דריי: לדבריו, בני הזוג שוכבים פחות, כשהגבר עוסק יותר מדי במטלות הבית! "אנשים עושים היום

## ישיבת מערכת רעיונות למחבוא מוצלח לאפיקומן?

ליחור שרם, הנהלת חשבונות: "כשהחבאנו את האפיקומן מעל המקרר, היינו בטוחים שזה לא יתגלה בקלות. בסוף הילדים מצאו גם את המחבוא הזה".



אליסה אושמיאן, מעצבת גרפית: "כשהילדים היו קטנים, היינו עושים להם חידון 'מצא את המטמון' בעקבות האפיקומן, עם רמזים שפוזרו ברחבי הבית ומפות שמובילות לפתרון".



דורית בכרסולל, סגנית עורכת אוכל: "תמיד מתחת לאף, בזמן שכולם מתרוצצים בחיפושם ברחבי הבית, האפיקומן מוחבא קרוב, מתחת לאיזו כרית בהישג יד".





**CARELINE**  
simply beautiful



1. מגדירה  
ומדגישה  
את קו העין

2. מאריכה  
ומפרידה  
את הריסים

דמוני/עזרימי



# ENIGMA

**מסקרה מקצועית עם מברשת ייחודית**

צד אחד להדגשת קו העין וצד שני להארכה ועיבוי הריסים

היפואלרגנית • ללא פרבנים • לא נוטה על בעלי חיים



יחסי טיפול וטיפים נוספים  
באתר: [www.careline.co.il](http://www.careline.co.il)



מברשת המסקרה מונגת בחינם לרשימה





# כאכתב לא כתב

יש לכן מכתב שכתבתן כבר אלף פעם למגירה?  
יש מישהו שכבר שנים אתן מתכתבות איתו בלב?  
שלחו אלינו את מכתבכם ותוכלו לזכות באירוח משפחתי! (פרטים בתחתית העמוד)

## למה לא לכתוב?

למי כתב ידי הררי את  
"המכתב שלא נכתב"?  
לפרויקט החגיגי  
"המכתב שלא נכתב VIP"  
דפדפו לעמוד 56

בקושי, ככאב, במחשבות האינסופיות  
- כל מה שנבע מתוכך היה טוב טהור  
ונריר. היכולת שלך ללוות אותי  
בהיריון בעוד שאת נלחמת על חייך,  
מעצימה אותך עוד יותר בעיניי. את  
האישה החזקה והמדהימה ביותר שהכרתי.

## יצאנו למסעות מנוגדים: את לחיסול הגידול, אני לטיפוח העוברית

לאחר בדיקות, טיפולים, ניסויים קליניים  
חדשניים ועוד ייסורים, נקבע המועד  
לכימותרפיה האחרונה שלך. בשלב זה כבר  
הייתי בהיריון מתקדם מאוד.  
גם הפעם ליוונו אותך את השנייה - כל  
אחת חיכתה ל"סוף" שלה. פסענו שתינו  
בשערי בית החולים, כל אחת למחלקה אחרת,  
בכיוון מנוגד. יצאנו משם בראש מידם ובחיוך  
ענקי לקראת דרך חדשה ומרתקת. כל אחת  
התחילה במסע חדש של חיפוש, למידה  
והתמודדות חדשות ומאתגרות. מאושרות שיש לנו אחת את  
השנייה, גם כפרק הבא.  
אני אוהבת אותך, חברה יקרה שלי, ומאחלת לנו ללוות זו את  
זו רק במסעות טובים.  
שלך,

חברתך

אנחנו חברות נפש אמיתיות. כאלה שנפגשות אחת לחודש-  
חודשיים, ולא שומרות על קשר יומיומי. כל מפגש שלנו ארוך  
ועמוק כל כך, ששתינו לא נעמוד באינטנסיביות רבה יותר.  
בשיחות שלנו שתינו חושפות את המחשבות הכי כמוסות (וטובות  
ורעות), ומבלות כמה שעות כבועה חסרת שיפוטיות ומלאה הכלה  
ומילים טובות.

לפני כשנה התקיים אחד מהמפגשים  
האלה. שיתפתי אותך שאני בהיריון ראשון,  
ואת מצדך שיתפת שאתם מתחילים בטיפול  
פוריות. כבדרך אגב אמרת שאת מרגישה גוש  
קטן בחזה. הרופא הרגיע אותך ושלח אותך  
לבדיקה קטנה, "כדי לוודא שהכל בסדר".  
ביום שבו קיבלת את תוצאות הבדיקה  
נחרדתי לקבל ממך תשובה: "חרב עליי  
עולמי". לעולם לא אשכח את הרגע הזה.  
מאותו רגע התחלנו במסעות מנוגדים. את  
בחיסול הגידול שצמח בתוכך, ואני בטיפוח העוברית שגדלה  
בתוכי. אני תפחתי, את קטנת.

נדהמתי לגלות עד כמה את חזקה, אופטימית ונחושה. זכית  
בבעל מדהים, הורים מופלאים וחברים שהם משפחה. הם ליוו  
אותך, אבל הדרך כולה שלך. בחירתך לצעוד בעולם, תחילה  
עם פאה ולאחר מכן בלעדית, אמיצה כל כך. היופי הפנימי  
והחיצוני שלך נחשף במלואו. גם בנקודות השבירה, גם

## הקוראת שכתבתה מתפרסם השבוע זוכה ב:

נפש משפחתי במלון  
**קלאב הוטל טבריה**  
בחדר מרווח ל-5 נפשות  
נוף לכינרת מכל החדרים

להזמנות **8771\***

או הזמינו מהאתר באישור מיידי  
[www.clubhotels.co.il](http://www.clubhotels.co.il)

איך כותבים אלינו? שלחו מכתב שלא יעלה על 500 מילה, אך לא פחות מ-400 (נצוי מודפס) וציינו את פרטיכם המלאים  
אנחנו מתחייבים לשמור על סודיות מוחלטת. **הכתובת:** "המכתב שלא נכתב", רחוב נח מוסס 3 ראשלה"צ, מיקוד 7511002, ת.ד. 1138,  
או דוא"ל [mihtav@laisha.co.il](mailto:mihtav@laisha.co.il). מניעים אלינו מאות מכתבים, אבל רק אחד מתפרסם בכל שבוע (מכאן שאיננו מתחייבים לפרסם כל מכתב).  
\* האירוח יהיה בחדר משפחתי, ללילה אחד בסוף שבוע, בסיס האירוח: גולל ארזית בוקר. הרכב האנונימי: עד ונו + 3 ילדים או עד 4 מבוגרים  
השובר על בסיס מקום בנאי, לא כולל תנאים, מועדים וחופשות בתיספור. בבסיס לתנאי המבצע

  
**קלאב הוטל**





**JB**  
JEWELLERS

ירושלים: רח' המלך דוד 16 02-6234585  
תל אביב: רח' ה' באייר 76, כנר המדינה, 03-5235577

© 2011 JB Jewellers. All rights reserved.



## אפשר את ה"לאשה" שלך?



**מלי בן סימון חן**, בת 44 מגדרה, מנהלת שיווק ומכירות, בזוגיות +4 "אני כל כך אוהבת את 'לאשה'. מנויה כבר שנים. זאת ההנאה שלי, עם כוס הקפה". מתחילה: "כ'המכתב שלא נכתב". אוהבת: "את מדור הורים וילדים, המדור של עמוס רולידר ו'מלחשים ש'". מעבירה: "לאמא שלי, ג'ולייט".



**ג'ולייט חונדיאשובילי**, בת 65 מלוד, פנסיונרית, נשואה +6 ילדים ו17 נכדים. מתחילה: "במדור הבריאות". אוהבת: "את מדור האופנה יאת מיני שף". מעבירה: "לחברה טובה של מלי, רלי".



**רלי פהימה קפטא**, בת 43 מגדרה, אשת שיווק ומכירות, נשואה +4 מתחילה: "במדור האופנה ומדור שף". אוהבת: "את 'המכתב שלא נכתב'".

**הקץ לשונור**: ג'ולייט ורלי מקבלות מאיתנו מיני לחוש מתנה, וגם למלי חגיע צופר על הנדיבות - אוגדן מבית "לאשה" רוצות לספר לנו למי אתן מעבירות את הגיליון כתבו לנו

## מה חשבתן על השער האחרון

**Flora Nir** טלי מורנו, שרופה עלייך, יפהפייה, מרגיעה, עם לב טוב



**איציק גבריאל** אחלה עיתונאית, אחלה אישה. בהצלחה טלי



נעמה-שירה לוי נדירה



**yafitsela** סטילינג מהמם. כל כך פשוט וכל כך נכון ומדויק. כיף לראות



אנחנו ממשיכות לפנק אתכן באינסטגרם, ומעלות מדי יום חמישי שער נוסטלגי במיוחד. והפעם **גילת אנקורי** בשער מפסח 1996, אז כיכר כעידית לינוביץ' הבלתי נשכחת בסדרה "רמת אביב ג'". מי שהתלהבה מהפוסט היא כוכבת אחרת של הסדרה ההיא, **נועה תשבי**, שמיהרה להגיב: "התעלפתיו" אנקורי עצמה הגיבה: "באתי עם בגדים מהבית ושיער רטוב. ולא שלחתם מעצב שיער לא ידענו מה לעשות, אז תקענו שתי סיכות וקיוונו לטוב". תשבי ענתה: "תמיד מושלמת את כפרה". חמודות.

רוצות גם? אל תשכחו לתייג אותנו @laishamag ד#גםלישגיליוןלאשה

צילום: דניאל חכים, ענת חוסבר



ואילו שקד צדיק ונבה מרגם שוחחו בתוכנית "פאולה וליאון" באותו ערוץ על האחד באבחון בני נוער עם עקמת.

גיבורות הכתבות שלנו חורשות את אולפני הטלוויזיה: מירב בודרנה, שנבחרה ל"סבתא הכי יפה בישראל", קפצה ל"חדשות הבוקר" של ניב רסקין בקשת 12.





CARELINE

לתלתלים  
רכים יותר  
**X2**



## PURE ESSENCE

סדרת מוצרי טיפוח לשיער מתולתל  
עם ג'ינג'ר ושמן קוקוס, לתלתלים רכים וגמישים

ללא כרבות • ללא חומרי צבע • ללא SLS • לא נושה על בעלי חיים

ONLY AT



סופר-פארם

shop super-pharm • להורדת האפליקציה • בסניפי סופר-פארם • 81000 • חנויות



## אסתר פלמן יסדה את עמותת "אנחנו משפחה" לזכר אביה, שהיה שותף להקמת "עזר מציון". בפסח הזה היא מחלקת תלושי מזון לעשרות משפחות של אלמנות ויתומים

נוספת שיסכימו לארח".

### איך את מגיעה למשפחות האלה?

"זה עובר מפה לאוזן, אנשים ממש בוכים כשאני שולחת להם את תווי השי. אתמול כתבה לי אלמנה ואם לשלושה: 'אני בהלם, אין לי שקל לעשות את החג, ופתאום את מופיעה. אלוהים, מאיפה באת לי? חשבת שחג הזה אכזר'".

### בכמה משפחות מדובר?

"אנחנו עמותה צעירה, עוד לא מכירים אותנו מספיק והתרומות כהתאם, אז השנה לצערי לא אוכל לעזור ליותר מכמה עשרות משפחות, מקווה להגיע למאה. אני מקבלת עוד ועוד פניות ממשפחות, מקווה שער החג כבר יהיה לי כסף לעזור לכולם".

### מאיפה מגיע הכסף?

"הכל מתרומות. אנשים שומעים עליי ומגיעים אליי בעצמם. לא מזמן עשיתי סעודת פורים, שבה השתתפו יותר ממאה ילדים יתומים, וגיליתי שיש כל כך הרבה אנשים טובים. מישהו תרם משלוח מגוון, אחר תרם דמי פורים של 50 שקל לכל ילד, ועוד אחד נתן לי שקית של הפתעות ומשחקים. אנשים הגיעו מכל הארץ וכשבעל האולם ראה את האירוע, הוא לא רצה לקחת ממני שקל".

### מה את עושה לפרנסתך?

"אני עוסקת בתיווך דירות ושיווק פרויקטים. אני גרושה ללא ילדים, נולדתי וגדלתי בבני-ברק, הוריי התגרשו כשהייתי בת 14, אמא שלי התחתנה מחדש ואני נשארת עם אבא שלי. כולם אומרים לי: 'את עוזרת לכולם, מה עם משפחה משלך?' אבל אני לא חושבת שיש קשר".

### ובכל זאת, מה עם משפחה משלך?

"אני מאוד רוצה ילדים משלי, ואני יודעת שבפסח השם יהיו לי. התחתנתי בגיל 33, ומהתחלה ראיתי שזה לא יעבור אז נמנעתי. יש לי הרגשה שאהיה אמא. אני רוצה למצוא בן זוג שידע להכיל את הפעילות שלי ולהצטרף אליה. אם לא, אז אאמץ, לא אביא ילדים לבד. אני לא חושבת שזה נכון, לא בגלל מה גידו, אלא בגלל שכל ילד צריך אבא. מי כמוני יודע".

### למה הקמת את עמותת "אנחנו משפחה"?

"לעילוי נשמת אבי, צבי פלמן, שהיה בעצמו איש חסד גדול והיה ממקימי 'עזר מציון' יחד עם ידידו הרב חנינה צ'ולק, אני נפטד כשהייתי בת 29, אבל הכאב על לכתו, לצד המורשת של החסד והנתינה לוולת, הביאו אותי להקים לפני ארבע שנים וחצי את העמותה, שרוב פעילותה מוקדשת ליתומים באשר הם, נכל גיל, כי ליתמות אין גיל".

### איך זה התחיל?

"חברה סיפרה לי על אישה שנפטרה מסרטן והשאירה ארבעה יתומים, בני 12-18. האב הפסיק לתפקד, לא היה מי שישים לב למה שקורה איתם, אז אימצתי אותם. לא אימוץ על הגייר, וגם לא לקחתי אותם אליי אבל ראיתי להם באופן שיטתי, הלכתי לאסיפות הורים, לקחתי לרופאים כשצריך, לטיפול שניניים, אחת הבנות הייתה צריכה גשר לשיניים בעלות של אלפי שקלים, אז מצאתי תורם. הנתינה הזאת הדליקה בי את האש להקים עמותה".

### למה לא הצטרפת לעמותה קיימת?

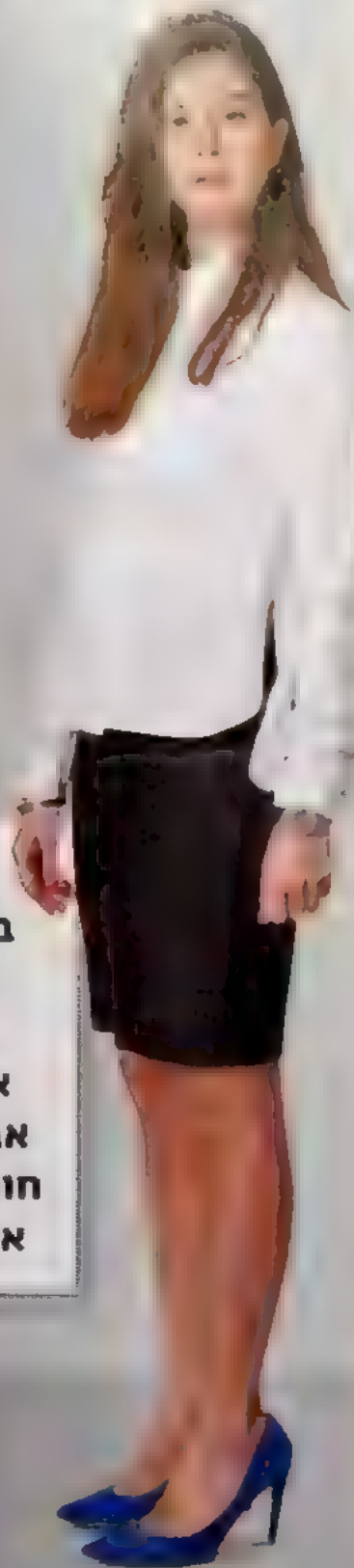
"שקלתי את זה, אבל הגישה שלי קצת אחרת. למשל, חשוב לי מאוד לתת תלושי שי ולא סלי מזון, כדי שתהיה למשפחות האלה חוויה רגילה של קניות לחג".

### מה את הולכת לעשות למען היתומים בפסח הקרוב?

"השנה נחלק תלושי מזון לעשרות משפחות, בסכומים שבין 500-1,000 שקל בהתאם למספר הילדים, ובנוסף ניתן סלי מזון לאנשים שלא יכולים ללכת לקניות. אני עורכת סדר פסח גדול בביתי, שבו, נוסף על המשפחה שלי, הומנטי אנשים שאין להם איפה להיות. בגלל שאני לא יכולה לארח את כולם, אני מחפשת עכשיו משפחות

”

אני רוצה למצוא בן זוג שידע להכיל את הפעילות שלי ולהצטרף אליה. אם לא - אאמץ, לא אביא ילדים לבד. אני חושבת שכל ילד צריך אבא. מי כמוני יודע"



צילום: יובל חן

גיל: 42 מצב משפחתי: גרושה מגורים: נבעת שחואל

העצה הכי טובה שקיבלתי: "להקשיב ללב ולא לרעשים מוחוץ, לא להתחשב ב'מה יגידו', ולא ללכת אחרי העדר".

העצה הכי גרועה שקיבלתי: "מה את צריכה את זה? קודם תקימי משפחה משלך".





MARINA BOATING  
& SUPPLIES

N-83  
NAUTICA

BOAT RACING

NAUTICA

NAUTICA.CO.L

# להיכנס לאביב ברגל ימין (ולאט)

מסקנות מעלעול בספר "אורטו", של מעצבת  
האופנה אילנה אפרתי ובתה, אור רוזנבוים

לפני כמה שנים טובות, כשהייתי סבתת האופנה של "ידיעות אחרונות", יצא לי לראיון את מעצבת האופנה אילנה אפרתי. אפרתי אמרה אז משפט ששינה את הדרך שבה אני מטתכלת על אופנה ובחירת בגדים: "אני מעצבת אופנה שאפשר להיקבר כתיכוד", היא אמרה. היא התכוונה לומר שהבגדים שלה עשויים מחומרים טבעיים, כאלה שבסוף חייהם יוכלו לחזור לאדמה. חשיבה קדימה, נוכחות כרגע, חיבור בין בגדים לאדמה, כל אלה נוכחים גם בספר "אורטו", שיצא לאור בסוף מדף ושאותו כתבה עם בתה, ההיסטוריונית ד"ר אור רוזנבוים ושלפני שפנתה לאקדמיה הספיקה ללמוד גם בקהיר בלו כפרוץ. הן מתגוררות לסריגוץ בתל אביב, בלונדון ובכפר כין גבעות אומבריה באיטליה. שם משפחת אילנה גן ידע אודגני, "אורטו", בשפת המקום. הספר עוקב במשך שנה אחרי גן הירק. הוא מתחיל באביב ונגמר באביב, כאשר כל פרק הוא חודש בשנה, עם תמונות שצולמו במהלכו, ירקות וצמחים עונתיים, סיפורים ומתכונים.

ההיבט "הטבעי" שלפני נמצא הגן שלנו ממקום מזרחי לבית, כדי שיוכל לקבל את האור בבוקר. הוא גם קרוב מאוד למטבח, כך שהירקות עוברים אפס קילומטר בין הגינה לבית, אומרת לנו אילנה. יחד עם זאת, היא שוכנת "אין טעם לעשות רומנטיזציה לחיים באיטליה, גם שם אנשים גרים בערים וממחרים כל הזמן, אבל הם אוהבים שיש להם את הפינה הקטנה שלהם, שבה הם מגדלים ירקות בעצמם".



אורטו, 120 שקל, להשיג בחנות של אילנה אפרתי, דיזינגוף 266 ת"א או דרך החנויות האינטרנטיות masaoat.com (עלות משלוח: 20 שקל)

**חשיבה רדיקלית:** כשאילנה נשאלת למה לא בחרה לכתוב על בגדים, היא אומרת, "אני לא כספרות של מה נחשב מודרני. הבגדים שאני מעצבת ולובשת הם בשירתנו של הטווח הארוך. בדיוק כמו גן הירק".

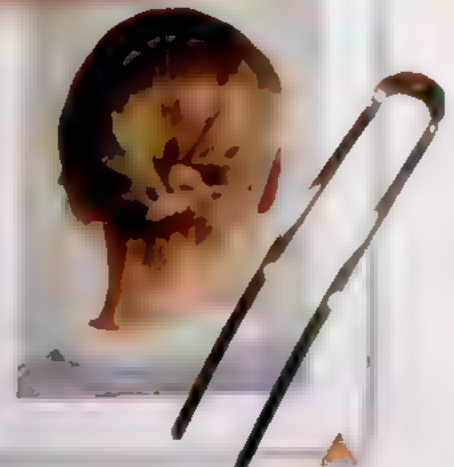
**פרימי ואסתטי:** "מבחינתנו, גידול ירקות הוא גם חוויה אסתטית", אומרת אור. "אצל האיטלקים לא עושים שום דבר סתם. למדנו מהם איך לבנות תמיכה לעגבניות. כל פעולה מלווה בחשיבה אסתטית".

**להסתכל על האור:** "כל כך הרבה מאיתנו חיים בוויילונות מוססים ולא מודעים לאור המשתנה במשך היום ובמשך השנה. לאור יש איכויות, יש לו נוכחות. אני צדה את האור".

**האט:** הרבה ספרי ביסול מצולמים במהלך כמה ימים מרוכזים. לא הספר הזה. התמונות צולמו ונאספו במשך כמה שנים, והתחושה שהאטיות הזו מספקת היא של עומק. "להאט. לחשוב על מה שלובשים. על מה שאוכלים. החיים שלנו מאוד מהירים וצריכים איזון".

**עוד משהו:** "הייתי רוצה שאנשים ייקחו את הספר איתם בתיק", אומרת אילנה. "זה לא ספר שנועד שיניחו אותו על שולחן הקפה. זה ספר שאת רוצה שיהיה לידך, כי הוא נותן את התחושה שיש לנו את הכוח לעשות שינוי בחיים".

## מספרי מצב רוח



### לאסוף את השיער כמו פריזאית

הוא האקסמורז לשיער של סילבין לה הן (Sylvain le hen), מעצבת השיער הפריזאית שעבדה עם השמות הכי גדולים בעולם (אנג'ליבוויץ', קרל לגרפלד, דאן פול גוטייה), הגיע לארץ. הכל מיוצר בעבודת יד בצרפת. 250 שקל, סרפן, זכרון יעקב 10 ת"א sarafan-tyl.com\*31

### ג'ינס ידידותי לסביבה

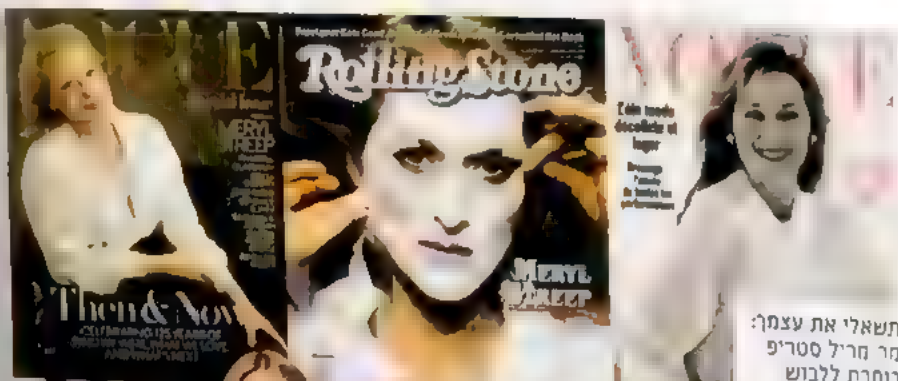
מיתרונותיו של הג'ינס הזה: מתמאי (גם במידה 44), מחירו ירדתי והוא עשוי מכותנה וסיבים סינתטיים שהופקו מבקבוקי פלסטיק, כך שהקנייה מלווה במצפון נקי. אקו ג'ינס (בגזרת סקיני ובוט קאט), 170 שקל, ברשת גולף

### אביב בסלון

בדים בצבעים שפוחחים את הלב בשיטת אריגה שמאפשרת לייצר דוגמאות במראה תלת ממד, קלים לניקוי במים (הכרים מוגנים מפני צרות שונות, מכון ועד קטשופ וטושים). אימוג'י, מ"ש 139 שקל לח"ר, עילית הלבשה לבית, הוצל 37 ת"א







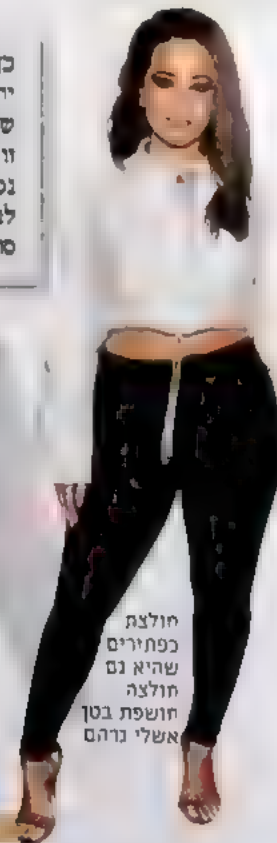
תשאלו את עצמך:  
מה חריל סטריפ  
בזמרת ללבוש  
כשהיא מצטלמת  
לשערים?

איך לובשים  
אותה?  
הפתרון רקל:  
עם חכנסים  
שחורים  
כשהחולצה היא  
לא חולצה לבנה  
מחויכת רגילה,  
אף אחד לא  
חשוב בטעות  
שאת המלצרית.  
כל הנוהיה  
בהחלט בלי  
ספתות, עם  
שרוולים  
מתחבים

## התאמה מושלמת

יאללה זה מקרי שהמלכה הבלתי מעורערת  
של הארון היא הפתרון המושלם ללבישה  
בעונה הכי שווה? נראה שלא

כן, כן, חולצה לבנה, כולנו  
יודעות למלמל מתוך שינה  
שאנחנו חייבות חולצה לבנה.  
זו קלישאה, אבל זו קלישאה  
נכונה, מה גם שתמיד אפשר  
לבחור אותה עם קטע, ולא  
סתם אחת.



חולצת  
כפתורים  
שהיא גם  
חולצה  
חושפת בטן  
אשלי נרהם

עם עניבה מובנית.  
מארק קיין

120 שקל, ריוורד

חולצה אחת  
שנראית  
כמו שתיים.  
נינה ריצ'י

249 שקל,  
H&M Studio

355 שקל, COS, קניין TLV ת"א

578 שקל, סאקס

\* עוד סגנונות של חולצות לבנות שיעשו לך את החג, בשבוע הבא ב"בית ספר לאופנה"

# מרב פרנק-הוכברג | מלמדת איך לקנות כמו עורכת אופנה



מחפשת שמלת כל  
אלטרנטיביות את  
מוכירה את דמותה  
של ביאנקה ג'אגר  
ושל עוד נערות  
שהר מיתולוגיות  
מהסבסיה.  
כמה ואיפה: שמלה  
2,950 שקל,  
ברשת מאיה בגר



מידות:  
42-36

גזן הסופי החושני פלוס עיצוב  
רטר שמוצט מסנדלים גבריים  
עושים לי את זה.  
כמה ואיפה: 590 שקל,  
אלן רובין, רבי פנחס 4 יפו  
ellenruben.com.il



בעצם, מה מפריע לנו להגיע לשולחן התג  
לבושות כמו כרז שכן מראה כולל בלבן גראה  
חגיגי גם כשהוא מבוסס על פריטי בייסיק וג'ינס.  
כמה ואיפה: גופייה, 20 שקל, ג'ינס, 150 שקל,  
דקס ג'ינס, 190 שקל, ברשת הדיים.



כמה מאניק לה מסגרת  
עם פאייטים, מ"ו עד סוף  
אני שומעת אתכן! 1,500 שקל,  
פולרה ב"אופטימוריה" חיפה, ד"ר  
שלי ת"א, "אור העין" פתח-תקווה,  
מבט ראשון ראשון-לציון ועוד



חתימת היד של  
סבינה מוסייב כבר  
ניתנת לזיהוי: הבד  
המקיטט זוכה זה  
כמה עונות לאהרה  
רבה אצל הקטנות  
והקיץ הוא מעוצב  
בגורה נשית עם  
קריצה סקסית  
ערינה.  
כמה ואיפה: טופ,  
490 שקל, חצאית,  
590 שקל, רבי  
פנחס 3 יפו ובאתר  
sabinamusayev.com  
עוד משהו: שרוד  
הכיווך הזה הוא  
שיחוק ממורי, נכון?





**מידות:**  
52-40

לא לה שזוכרות את  
הימים שכפתורים  
מיוחדים היו חתיכת  
רכי, הגה זה חור, וסוג  
של מחמם את הלב.  
**כמה ואיפה:**  
טוניקה, 230 שקל,  
ברשת קרייזי לין.



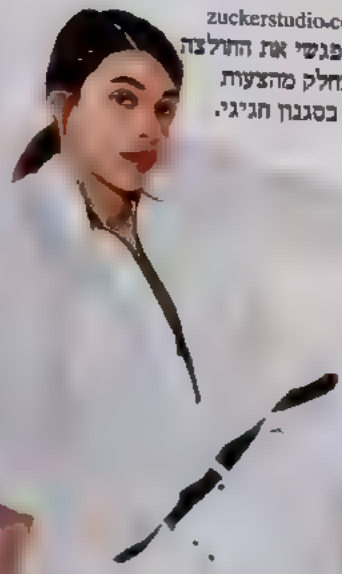
ניבר מדר היפהפייה עוגרת  
צמיד ממחלקת הרושם: סליל  
רחב מזהב לכן 18 קראט  
ויהלומים עדינים קטנטנים,  
וגם שתי טבעות "פרסה",  
שזה טרנר צעיר ולחש  
בעיצוב תכשיטים.  
**כמה ואיפה:** צמיד סליל,  
151,380 שקל, טבעות עם  
יהלומי טיפה, 4,823 שקל  
8,225 שקל, ברשת מדני,  
padani.co.il

ועוד מטרנר הטבעות  
הפתוחות: אחת שמרמה  
את גרמי השמיים  
ומשלבת פנינים  
ויהלומי קוניאק.  
**כמה ואיפה:** טבעת זהב  
18 קראט, 13,470 שקל,  
ברשת השטרן.



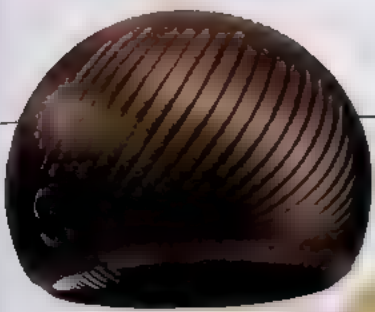
בוטיק חדש מכנס  
שלל מותגים נחשקים  
שפאשניסטות ידעו  
לחזות, וליקטה  
אותם מסביב לעולם  
הסטייליסטית שירן  
מניה. בתצלום,  
שמלות עם שמץ של  
ויקטוריאניה שהגיעו  
מאוסטרליה.  
**כמה ואיפה:** טופ,  
790 שקל, חצאית,  
1,850 שקל, שמלה,  
2,450 שקל, SIR  
CLARITY כ" THE LABEL  
"ונה הנביא 25 ח"א."

לחלצה יש רוכסן ש"שיצו חבויות בקונטרסט  
שחור בחלקה הקדמי", מתארת המעצבת עינב  
צוקר, והיא תוודע במכנסי ג'ינס "בגובה מותן  
גבוה ובגודל דגליים ישרה".  
**כמה ואיפה:** חלצה, 395 שקל, ג'ינס,  
590 שקל, zuckerstudio.com  
**עוד משהו:** תפנשי את החלצה  
בעמוד 168, כחלק מהצעות  
לבוש כוללות בסגנון חגיגי.



צילום: שי כהן-אברל, תום מרשק, דודי חסון, איליה מלינקוב, אייל נבו, שי יחזקאל

**ר תמוחור.** שיילה קרפוביץ' מעיבוצ בית השיטה עברה בחבר שמיצרת תפאורות דקורציה מקלוקר לעסקים, והחליטה לנצל את השאריות. בארבע השנים האחרונות, היא חתכת אותן במכונת היתוך לפי שרטוט שהיא יוצרת במחשב, משייפת, מצפה בטיח סלע וצובעת. כך היא יוצרת פסלי חיות כמו ג'ירף וינשוף (800-220 שקל) וגם עציצים בדמות נשים (238 שקל, כולל צמח).  
☎ 054-6754007 sheila.co.il חיי מדף - פיסול דקורטיבי



**תאורה.** בזמן שלמד עיצוב תעשייתי בבצלאל, פגש צורי גוטליב את קטרינה ברנר מגרמניה, שהגיעה במסגרת חילופי סטודנטים. לפני שבע שנים הם החליטו להקים את "סטודיו ויחי", שמציע גופי תאורה טבעיים העשויים מפורניר, עץ בגרסתו הדקיקה, ומעוצבים בהשראת צורות מן הטבע. "הרעיון הוא להכניס קצת נשמה הביתה בתוך כל העולם המודרני", אומר צורי. 500-3,000 שקל.  
studiovaychi.com ☎ 050-2120214



**תערוכה.** "רקמות: צומח, מקום, משל" היא תערוכה המשותפת למוזיאון ישראל ולמרכז האוניברסיטאי "דעת המקום". היא מציגה את גלגוליו של הציד הבוסני בישראל, מראשיתו כציור מדעי ועד לאמנות העכשווית, שבה עולם הצומח נטען במשמעויות אישיות ולעיתים גם בביקורתיות ופוליטיות. בתערוכה משתתפים לארי אברמסון, דפנה קפמן, אליעזר וונגשיין, פטי גירש ועוד. בית סיכו, ירושלים. עד 1 בנובמבר, הכניסה חופשית.  
bit.ly/2WAg90v



**תכשיטים.** טול חזן מרמת גן, בוגרת לימודי עיצוב תכשיטים ב"שנקר", מעצבת בתוכנת תלת-ממד ומדפיסה מודל, שאותו היא יוצאת בזהב או בכסף. הקולקציה שהשיקה מאוד מינימליסטית ומקפדת, כדבריה, וכוללת שרשראות, טבעות, צמידים ועגילים במחירים שבין 300 ל-700 שקל לתכשיט כסף, 1,000-2,500 שקל לזהב (7,000 שקל לתכשיט הכולל יהלומים). ☎ 053-3322213  
Solon's jewelry design  
solonj.studio



## גלריה

עדנה פוירקו ואסתי קהתי החליטו להקים גלריה, וצירפו אליהן שמונה אמניות גוספות מרחבי הגליל והגולן. כשהיפשו מקום עם תנועה תיירותית ערה, הפור נפל על מבנה אבן יפהסר בעכו העתיקה. בגלריה השיתופית, ART192, הן מציעות מוצרי קרמיקה וחוכיות, תכשיטים מנייר ממוחזר ועוד, וכל אחת מהן גם מוכרת בחנות. רגלירי ממוקמת ליד חאן אל-עומראן, בסמוך לכניסה למנדרת הסמפלרים.  
☎ 04-8283955 ART 192  
סגור בימי שני.

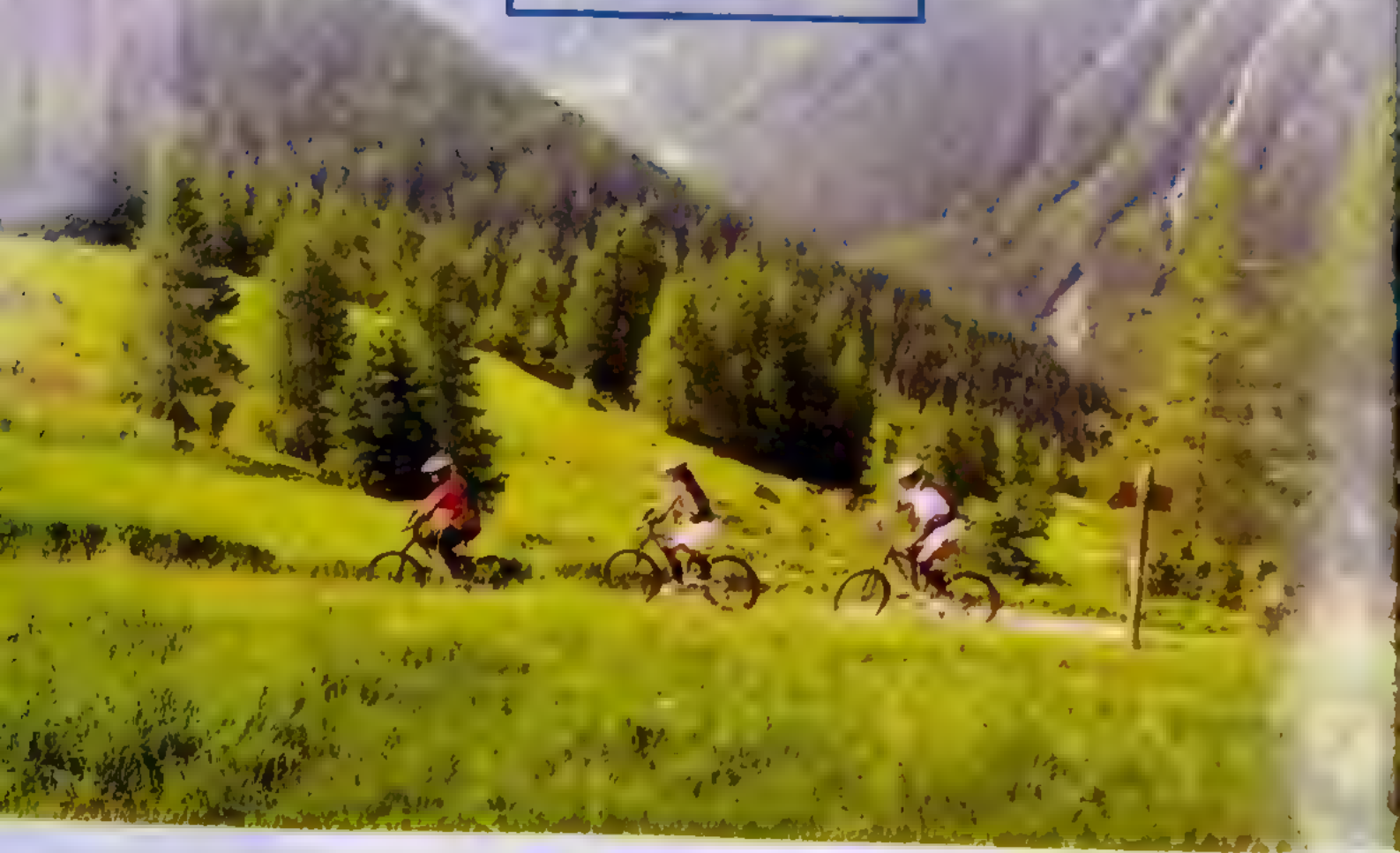




SIGNATURE

N<sup>°</sup> 76

Reach the summits  
of summer



צאו עם כל המשפחה לחופשת קיץ קסומה באלפים הצרפתיים. צאו יחד לטיול אופניים מאתגר, גלו את ההרים דרך מסלולי הליכה מגוונים או פשוט תיהנו מאוויר צלול בנוף ירוק שטוף שמש.

### 4 ימי Grand Massif Samoëns Morillon

הצעה מיוחדת לחודש אוגוסט! צוות מדריכים ישראלי שילווה את ילדיכם בפעילויות השונות במועדוני הילדים.

ליציאה בשלושה מועדים 19.8.19, 12.8.19, 5.8.19

החל מ-1,995€ לאדם ל-7 לילות\* כולל טיסות והעברות, הקדימו להזמין!

**Club Med**<sup>®</sup>  
amazing you

בקרוב: clubmed.co.il, חיגו 2900\* או פנו לסוכן נסיעות מורשה.

\*EARLY BOOKING OFFER עד 15 ימי הנחה על תכילה הכוללת טיסות והעברות ועד לסוף הנחה מקסימלי של 500€ לאדם למקדימים להזמין עד 5.4.19 מכסת ההטבות מוגבלת לכל מועדון נכסיוף לתנאי המבצע אין כפל מבצעים טלח כל הזכויות שמורות © Club Med SAS



## ספר: "בגד מאש"

מותיר חותם הרבה אחרי שהקריאה מסתיימת

**א**נא עוכרת דירה. בין הארגונים הישנים היא מוצאת עדויות ליחסים שניהלה בצעירותה עם ליאורה, בעלת הבית שלה, ומשחזרת את ההיכרות: לפני כ-20 שנה ליאורה, אישה עדינית על סף עיוורון, ביקשה ממנה להקריא למענה ספרים תמורת תשלום. משום מה, נערי ונערות קריאה בספרים ובסרטים פירושם תמיד יחסים אפלים. במקרה הזה אפלים במיוחד, כי אנא כותבת תזה על כישוף - וליאורה מתגלה כסוג של מכשפה. במקום להאיר את עור למה של ליאורה, אנא נסחפת לחושך שלה. אנא וליאורה הן לפעמים חכרות, לפעמים זוג, לפעמים אמא ובת. בנובלה השנייה, "שולי הספר", הגיבורות הן אם ובת של ממש. האם רמנטית, עובדת למסר, ובתה מחליטה להזמין לה עד הסוף בכל מובן ולגור איתה שם. "אנחנו ביחד, שתי תודעות פצועות, אמי והגורה שלה, כעלי חיים שנגטשו לרביץ במערה ולא ידאו עוד אור יום", אומרת הבת. מיכל בן נפתלי, זוכת פרס ספיר על "המורה", מתארת את היחסים בין אנא לליאורה, ובין האם לבת, ביד אמן. הכתיבה שלה מותירה חותם הרבה אחרי שהקריאה מסתיימת. בתר, 176 עמודים.

מאיה לוין



זוג ספרדי, במאי איראני בארדם וקרוז

## סרט: "כולם יודעים"

הזוג המושלם פנלופה קרוז וחוויואר בארדם בסרט משותף

**נ**חברים וכיכר מרכזית וכרם לא רחוק. פנלופה היא לאורה, שמגיעה לבית ההורים עם שני ילדיה - מתבגרת תוססת וילד צעיר - לרגל החתונה של אחתה. לקראת סוף האירוע, בשלב שבו הכל אלכוהול וריקודים, מתברר שקרה משהו לבתה. במהלך הגיסיון לפתור את המצב צפים סודות משפחתיים, כאלה שאולי לא "כולם יודעים". הבעיה של הסרט היא שכסרט מתח הוא לא באמת מותח או משכנע, וכדרכה משפחתית הוא לא באמת מרגש. מצד שני: זה לא סרט משעמם, וכמו שבאמת כולם יודעים: קרוז נהדרת ובארדם הוא סוג של שלמות.

רוני רבינוביץ

**נ**כר שפעם היו אומרים לתלמידה ול-תלמידים "ממך צפינו ליותר" (אני מכיר שכבר לא אומרים את זה) או זה כי סתם לי לנגיד לאסנאר פרהארי, הבמאי של "מרים יודעים". סרטיו הקודמים, "פרידה" ו"הסימון", זכו לרצלחה גדולה (וגם בפרסי אוסקר). הסימון ניפץ בהם. זה לא שהוא ממש גרוע, אבר. אם גרר על עור קלישאת בית ספר, מדובר בפנטזיאל לא ממומש.

דבסאי "איראני" ביים הפעם סרט ספרדי, אפילו מאד ספרדי. מככבים בו הזוג המושלם פנלופה קרוז וחוויואר בארדם, הוא מתרחש כולו בקלי-סאה של היים בכפר ספרדי - עם הרבה קרובים

## הצגה: "אניהו"

היצירה של אתגר קרת היא הלהיט התורן של התיאטרון

**ה**מופלאה של יוני רכטר. הבמאית שירילי רשא דילגה בקלילות בין ה'אנרים והעמירה הצגה מודעת לעצמה, זה מתבטא גם בסדרת תפקידי דומם, כמו עץ או המזרקה של אגם בדיונגוף, שמגלים כבישרון רב שהם שייגה. אורי רוטשילד מושלם כגיבור, אניהו אביגיל הררי מדויקת כמורה היפה והעדינה, שפה ושם מתפלס לה קולו של מוריס פומפה (אלון להון), הגבר הגם והיחיד שהיא הופכת להיות כלילית: גרב אסולין הוא הרצל הערס; אלי גורנשטיין - הרופא המטורף; איה גרניטשכא כתפקיד האם הגיורית - וכלם יוצרים יחד את מה שמסתמן כלהיט התורן של התיאטרון. הקאמרי, משך ההצגה: שעה וחצי ללא הפסקה.

דינה חלוץ

**ה**הצגה "אניהו" מוגדרת כ"קומדיה רי-כנסית פרועה", וכדאי להוסיף גם מרטרות וחזיות. אבל בקטע סדב. ההצגה, הסוכססת על "הסמנמן", סיפור קצר של אתגר קרת, עובדה למחזה על ידי רוני סיני ושרת עצמו, שהיטיבו לתאר את העלילה באלה המילים: "סיפור אהבה רגיל. בחור תל-אביבי, מציל בכריכת שחזיה, מתאהב בנערה רגילה. נכון, רובצת עליה קללה. כלומר, בלילות היא הופכת לגבר, אבל מה לעשות, אף אחד לא מושלם. בעוד המציל יוצא להצילה באים לעזרתו גנן פוסט-סראמטי, אסא פוסט-אופטימית והרופא שהרג את אביו. בסופו של דבר, זה באמת סיפור אהבה רגיל שבו ואהבה כמובן מנצחת. השאלה רק את מי". מדובר בפנטזיה מודרנית וקסומה, שנעה בין קומדיה, פארסה ודרמה, עם מוזיקה מקורית



צילום יוני צנדר



Michal Negrin

חג שמח!

20%  
הנחה  
על כל החנות

www.michalnegrin.com | Michal Negrin's World | Michalnegrin

\*בחוקף עד 30.4.19 אין כפל מבצעים \*לא סלל טקסטיל לבית כלל בית ומצרי silver collection - 10% הנחה  
\*לא סלל נארזים \*לחברי מועדון ומצטרפים חדשים (הצטרפות ללא עלות) \*בכפוף לתקנון \*ט.ל.ח



# בגדי הים המחטבים

בואי למדוד ולגלות איך הקיץ תיראי מידה אחת פחות



## JACK KUBA

— Lingerie —

WWW.JACK-KUBA.CO.IL  @JACKKUBA  JACKKUBA



# JACK KUBA

—→ Lingerie ←—



להיראות מידה פחות  
ב- 60 שניות





# אהבתי את בן-אל באמת. **אני עדיין אוהבת אותו**

**הדיכאון אחרי לידת בנה. הטיפול הזוגי שנכשל.  
היום שבו הזמינה משטרה. הדמעות בבית  
המשפט. והחיים החדשים כאם חד-הורית.**

הפרידה של **אורטל עמר ובן-אל תבורי**, חודש  
וחצי אחרי לידת בנם, הסעירה את המדינה.

עכשיו עמר מספרת בפירוט על

השתלשלות כל האירועים

שהובילו לפיצוץ ביחסים.

"זוגיות זו העבודה הכי

קשה בעולם. עברנו

משבר גדול, ולא

צלחנו אותו"

**אורית  
חרל"ר-רוזנצווייג**  
צילום: שי פרנקו  
סגנון מעוז דהאן



## הכתובת לא הייתה על הקיר. בן הוא לא הטיפוס של איזה זמר בוגדני כמו שכולם חושבים. הוא היה איתי שלוש שנים, פינק אותי, דאג לי. היינו בלתי נפרדים



ortal\_anna



העניין של המשטרה  
היה טעות, ואני  
מבטיחה לעצמי - זה  
לא יקרה יותר. איזה  
טמטום! על הפנים!  
התבאסתי על עצמי  
מאוד אחר כך, אבל  
כשאת באמוציות את  
עושה שטויות

עבר ימי חגג אביבה תבורי את יום הולדתה, לפני כחודש, אורטל עמדה מבלה מרסקת בסינוסים ושיעור חרות. כמה ימים קודם הזמינו אותה חבריה של תבורי למסיבת הפתעה לכבודה, והיא אישרה הגיעה במסחה. ביום עצמו לא ידעה כיצד תוציא את עצמה מהבית, חלילה, כדיעה שגם צלמי עיתון ייתנו להם. לבסוף הלכה, ומיד בכניסה התרחש המפגש שכל רשתות חילתה לתעד, בין עמדה לבואל תבורי, בנה של אביבה, שעברו פרידה אביבה ומתקשרת חודש וחצי לאחר שגולד בנם. "ידעתי שיכול להיות שזה יהיה מביך", משחזרת עמר, "אבל התעלנו על עצמנו. אמרנו שלום יפה ודיברנו כמה מילים. התלבטתי אם ללכת, אבל אמא שלי אמרה לי, אם לא היו צלמים, היית חולקת? עגיתי, כן, לא הייתי חושבת פעמיים. אז היא אמרה, אם ככה את חייבת ללכת. התעניינות הזו תחלוק, ואביבה תישאר עם לנצח. זה נכון, אביבה היא הסבתא של הבן שלי. היה לי חשוב לכבד אותה ואני שמחה שהלכת. היא סבתא מהממת שעור ורת המון, מבינה ומכילה".

### לא הכרתי את עצמי

"היית מאמינה שתראי אותי שוב כל כך מהר?" שואלת עמר (28) ומתיישבת בג'ינס וסנדלים בבית הקפה השקט בצפון תל-אביב. זו שעת ערב מאוחרת, והיא אחרי יום עמוס ורעבה. לפני כמה ימים סיימה את ארבעת הימים החדשים שלה בקומה 60 של אחד המגדלים ברמת-גן, וגם הצטלמה לקמפיין ראשון אחרי הלידה. "כל כך הרבה השתנה מאז הפגישה הקודמת שלנו", היא מחייכת, ומתכוונת לריאיון הקודם שלה ב"לאשה", כשהיא בשלהי הריונה הפוסטגני, מאוהבת עד הגג בן הוגג שלה, בן-אל (27) - היא, אגב, שוראת לו בן - ומחכה ללידה, בלי יותר מדי מחשבות על המחר.

אז מה בעצם קרה? זו השאלה שכל הסובקסיסטים בישראל ניסו לענות עליה. תקציר האירועים, למי ששהה על הירח כחודשים האחרונים: זמן קצר לאחר הלידה דווח כי בני-הוגג חווים משבר בזוגיות, וכי תבורי עזב את דירתם המשותפת. באמצע פברואר דיווחו מדורי הרכי לוח שתבורי הגיע לדירה, גילה שעמר החליפה את הצילינדר, הזמין פורק, והיא, בתגובה, הזמינה משטרה. זמן קצר אחר כך התקשרות תיעדה אותם צועדים, כל אחד בנפרד, אל בית המשפט, בדרך להסכם שיסדיר את המזונות.

לפי עמר, במהלך ההיריון לא היה שום רמז לצונאמי שעומד להסתער על חיי השניים. "היה לי הריון מושלם", היא נזכרת, "הייתי קלילה, התאמנתי ועברתי עד הרגע האחרון, הכל היה סרפסק. בן אמר, 'אני מפחד, אנשים אומרים לי, תרע לך שעכשיו הכל טוב, אבל יש דבר כזה ריבאון אחרי לידה ואתה צריכה להיות קשוב יותר'. הוא חשש שאחווה דבר כזה".

אולי זו הייתה נבואה שהגשימה את עצמה: עמר אכן חווה ריבאון קשה לאחר הלידה, שהי סימנים לי החלו כבר בלידה עצמה. בערב הלידה

שחלה: חתן שקד

היא עוד יצאה לסרט עם חברות, ואז הרגישה שיודרים לה המים. בחדר הלידה פגשו בני-הוגג את אמא של עמר ואת פולה בליק, הקוסמטיקאית שלה, שהבטיחה להגיע לעזור וקיימה ("היא הייתה הרולה שלי, ככל ציר עשתה לי מסאז וממש ילדה אותי").

### • מתי התחילו הדברים להשתבש?

"כשהרופא הודיע שצריך להשתמש במלק חיים, כי יש עצם אגן שמפריעה לתינוק לצאת. זה היה רגע מאוד מלחיץ וכואב. כל הלחי של הילד הייתה כחולה. מהרגע שהוציאו אותו, הייתה לי נפילת הורמונים קשה. לא הפסקתי לבכות, הייתי כאוהה. הרגשתי כמו שק. לידה אמורה להיות רגע מדהים, ואני הרגשתי כאילו מנתחים אותי עכשיו. הביאו לי את תו כדי להניק, ואני רק רציתי להיות לבד. הרגשתי שכל התהליך צריך להיות יותר קסום".

### • איך נראה היום שאחרי הלידה?

"היה לי מאוד קשה. לא עגיתי לטלפונים. את החברות שלי פשוט הגיעה לבית החולים בלי לשאול, ואמרה, 'בואי להתקלח'. בבוקר אחרי הלידה התקשרו אליי מחתינוקיה ואמרה: 'היי, יש לך פה תינוק שמחכה לך', ואני חשבתי, 'אמאלה, רגע, אני צריכה להתרגל לזה'".

### • לא עיכלת שאת אמא?

"לא עיכלתי ולא הבנתי כלום. בלילה הראשון אחרי שחזרנו הביתה, אני וכן נשארונו אותו לבד. את יודעת כמה טעויות עשיתי? שאבתי חלב ונתנו לו בבקבוק, וכן אמר לי 'זהא נחנק', ואני אומרת 'זה בסדר'. לא הצלחתי להאכיל אותו ולא הבנתי למה. יום למחרת הגיעה המד טפלת של מיכל חסונה כדי לעזור לנו, ואמרה, 'אתם לא רואים שהפטמה לא מותאמת לגיל שלוש? היינו הכי הורים טדיים שאת יכולה לדמיין בעולם, שלא לדבר על הרגע שבו לא ידענו איד מחברים את הסלקל לרכב, כשהייתה לי צהבת והיינו צריכים להסיע אותו לבדיקות'".

### • מתי הבנת שאת מובלת מדיכאון אחרי לידה?

"זה לקח זמן, אבל הדיכאון היה קשה מאוד. אחרי הלידה הבית התמלא אורחים, מלא בלגון, ואני הכי הייתי צריכה את השקט שלי. כאב לי מאוד הגוף. בכל פעם שהייתי צריכה פיס, חייתי בוכה למה זה כואב לי בכך, למה זה קורה לי. פתאום גם הבנתי שהספונטניות הסתיימה. מאישה שכל ערב יוצאת מהבית, חיה, הפכתי למישהי שצריכה לבקש מאנשים לשמור על הילד אם היא רוצה לצאת לרגע. חשבתי, זהו, זה יהיה ככה כל החיים, אין אורטל של פעם, מה אני עושה? 'עברו לי מחשבות קשות. פחדתי אימים להישאר עם תו לבד. אם בן היה יוצא לכמה שעות, הייתי קוראת לאביבה. לא התחשק לי להחליף בגדים. לא אכלתי ולא שתיתי, ולא הצלחתי להירדם גם כשבן חביא מטפלת לילה. כתבתי לדופא שלי, 'עוברים עליי ימים קשים, לא יודעת איך להתמודד'. בו אמר לי, 'את כזאת אישה חזקה, למה את נשברת? הוא ציפה שאני אחיה הכי ג'ראית ושהכל יהיה לי בקסנה. אני מודה, גם אני לא הכרתי את עצמי'".

המשבר לוהה גם בקושי של עמר עם נושא ההנקה. "נורא רציתי שהוא יינק ממני, אבל הייתי





לא ישנתי עם בן זוגי  
כבר ארבעה חודשים  
לא חיבקתי אותו כיו  
שצריך. משהו כן  
נשכת, אבל אני רואה  
את תו כל יום ונזכרת,  
כי הוא דומה לו





## בבוקר אחרי הלידה התקשרו אליי מהתינוקיה: 'היי, יש לך פה תינוק שמחכה לך', ואני חשבתי, 'אמא'לה'. לא עיכלתי ולא הבנתי כלום



צילום: מירל ויצמן

עם תו פרינס. "הוא ילד מוגיב"

כל כך כאובה. נלחמתי בעצמי. כעבור חודשיים נגמר לי החלב. את לא מבינה איזה נקיפות מצפון היו לי ביום שנתתי לילד את הבקבוק הראשון עם תחליף חלב הרגשתי כאילו שאני נותנת לו רעל. היה לי קשה. רציתי להיות האמא הכי טובה.

● מי היה כביכול?

"התכחות שלי עטפו אותי, וגם אמא שלי האכילה. אכילה ראויה אותי בוכה, ואמרה לבן, 'זה טבעי. היא תוהה ריכאון'. רוב האנשים לא מסוגלים להגיד את המילים 'ריכאון אחרי לידה', כי מן הסתם ברור שזה הדבר הכי טוב שקרה לאישה, וזה באמת הדבר הכי טוב שקרה לה, היא משיט עוד לא מבינה את זה. בעבר, כשאשה הייתה יולדת, הגשים של השבט היו עוזרות לה והיו נותנים לה מנוחה. בעידן של היום לא נותנים לאישה את האופציה לנות רגע, וריכאון היא מילה אסורה."

● איך תפקד בן-אל?

"בן היה מדהים. לילות שלמים הוא היה עם תו כדי לתת לי לישון. הוא אבהי מאוד והוא מהמם עם תו. בגלל הקשיים שחוויתי, הוא יודע הכל, כמה הוא אוכל, מתי הוא עושה גרעפס, הייתה לו סבלנות. ועדיין, אי אפשר להטיל על גבר את כל המשימה. אני, כשלב מסוים, הטלתי עליו הכל כי קרסתי. יכול להיות שהלחיץ אותו לראות אותי קורסת."

● פנית לעזרה מקצועית?

"לא הספקתי. הריכאון שלי היה קצר יחסית, כי פתאום נכנסתי ללופ של פרידה."

## צריך שניים לטנגו

היו מי שטענו שהכתובת הייתה על הקיר ושהפרידה בין עמר לתבורי הייתה כרוניקה ידועה מראש. עמר מתנגדת בתוקף לאמירה הזו. "אני אומרת לך מכל הלב, לא רציתי שני פרד ולא חשכתי שזה יקרה לנו", היא מתרגשת, "הכתובת לא הייתה על הקיר. בן הוא לא הטיפוס

טופ: דיו בלאיש

של איזה זמר בוגרני כמו שכולם חושבים. הוא היה איתי שלוש שנים, פינס אותי, ראג לי, היינו בלתי נפרדים. עברנו כמו כל זוג משכר גדול, ולא צלטנו אותו. נכשלתי בזוגיות שלי. אישה שידעת להחזיק את הבית ואת מערכת היחסים שלה, במיוחד אחרי שהיא מביאה ילד, הצליחה מבחינתי. אבל אני לא מאשימה רק את עצמי, צריך שניים לטנגו."

בתקציר הפרקים הקודמים הייתה עמר, פתח תקווה במקור, בתבת לוחטת ב"ערב טוב עם גיא פינס" ושרדנית ב"רדיו ירושלים". את בן-אל, אז עדיין זמר שמחפש את דרכו, הכירה באירוע שהגיעה לסקר, השניים הפכו לידידים, וכעבור כשלוש שנים - כשהוא כבר חלק מהצמד המצליח עם טטיס - לבני זוג.

עמר עוצמת את העיניים כשהיא נזכרת בת"קופה הקשה של הפרידה. "כשראיתי את הצילום שלי בדרך לבית המשפט, עם משקפי שמש, הרגשתי כמו אתי אלון, כאילו מעלתי במיליונים", היא מגחכת, "הייתי מאוד עצובה. לפני ואחרי הדיון רק בכיתי. לא הצלחתי להרים את הראש ולהסתכל על השופט."

● מה בעצם קרה?

"זמן קצר אחרי שתו גולד, התחלנו להעסיק מספלת שתעזור לנו. כשהגיעה מספלת, רציתי רגע לברות. התחלתי קצת לצאת. מסעדה פה ושם עם חברות. הבדיחות לא פתרו את הבעיה. זה מה שהרחיק בינינו, כי אולי הציפייה של בן ממני הייתה שאהיה יותר בלופ של האמהות, ואני די איבדתי את עצמי. התחלנו לדיב על שטויות. למשל, הכנו מרק ולא היו שקרי מרק, אז רכנו מי ירד לקנות אותם, או אם עניתי לסלפון או לא ואם הוא ענה לי או לא. הקשר שלנו היה טעון כנראה, וזה התגלגל."

● בזמנו דווח שהמשבר פרץ בגלל שאחרי הלידה, רצית להיכנס לבית "האח הגדול VIP" "זה שטויות במיץ. 'האח הגדול' הציעו ואני





ותכיר

המטבחים המעוצבים של איקאה  
עם 12 שנות אחריות



חדש! IKEA KITCHENS בנמל ת"א | באר שבע | ראשל"צ | נתניה | קריית אתא  
לתיאום פגישת עיצוב IKEA.CO.IL | 35832\*



# כשחיפשתי עורכי דין, היו כאלה שאמרו לי דברים קשים. 'את עכשיו לוקחת לו הכל'. הייתי בשוק. אמרתי להם, 'אתם נורמליים?'

שנינו מאוד קרייריסטים ואף אחד מאיתנו לא מאזן, איך אתה שעושה את הוויתור. גם אני, בתור אישה, לא עשיתי את הוויתור. אבל שלי כל הזמן אמר, 'תתעלי על עצמך, תהיי יותר בבית, תב' שלי ארוחה טובה'. לא הייתי במצב נפשי לזה. היינו מאוד אמוציונלים בפרידה הזו, ועשינו המון שטויות. יש רבדים שאני מאוד מתחרטת עליהם.

● על מה למשל?

"לא היינו צריכים להגיע לבית משפט, והע' ניין של המשטרה, זו הייתה טעות. אני מבטיחה לעצמי - ותרשמי את זה - זה לא יקרה יותר. איזה טמטום על הפנים ותבאסתי על עצמי מאוד אחר כך, אבל כשאת באמוציות את עושה שטויות, רגשות ואהבה הם הדברים היחידים שמובילים לתהומות כאלה. זה רק עשה כותרת גריעה בעי' תו, כמו שאמר לי עיתונאי באתר מוביל: 'זאת הייתה הידיעה הכי מקליקה שלנו השנה'. חודש וחצי אחרי לידה מגיעה משטרה לתיך בית? גם אני הייתי מקליקה כנראה.

"תוסיפי את העובדה שעשינו הכל מול העי' ניים של האנשים ברשתות החברתיות. אנשים ניסו להשפיע עליי ועליי, הרחשים החיצוניים לא היו טובים. הרגשתי שמעטים האנשים שרצו שגישאר ביחד. ואני חשבת שנוחיה יחד בעושר וכעונו. אהבתי את בן-אל באמת. גם אם הוא היה כלומניק, עדיין הייתי איתו, כי באמת אהבתי אותו, כאדם, בחדרי חדרים."

● התחושה אצל מקורבים היא שהזוגיות שלכם לא הייתה צריכה להסתיים כל כך מוקדם. אולי לא נלחמתם מספיק?

"שנינו לא יצאנו למלחמה על מערכת היה סימ. הזוגיות היא העבודה הכי קשה בעולם. הכי קל להרים ידיים. לא נלחמנו כמו שצריך, והעובדה שהתקשרות הייתה מעורבת, לא הוסיפה לפתור הכעיות שלנו."

● את עדיין אוהבת אותו?

"אני עדיין אוהבת אותו, עדיין מרגישה אליו משהו, אבל זה לא אותו דבר. לא ישנתי איתו כבר ארבעה חודשים. לא חיבקתי אותו כמו שצריך. לא הייתה בינינו אינטראקציה. משהו כן נשכח, אבל אני רואה את תו כל יום ונוכחת, כי הוא רומם לו במבטים ובמימיקות.

"היום תו עושה המון דברים חדשים, ובא לי שבו יראה את זה. גם אצל בן הוא עושה דברים חדשים שאני לא רואה. זו ההתחלה שלי, זה הכי



התצלום: אוריאל גולדברג / גליליאו

עורכי דין. אנג, כשחיפשתי עורכי דין, היו כאלה שאמרו לי דברים קשים. 'את עכשיו לוקחת לו הכל'. הייתי בשוק. אמרתי להם, 'אתם נורמליים? הייתי עם הבנאדם הזה שלוש שנים, נראה לכם שאעשה לו דבר כזה?' מצד שני, יש פה ילד שיי דקק לעזרה כלכלית."

● למה הגעתם לבית משפט אם יש לכם הסכם ממון?

"את הסכם הממון שלנו עשינו כשרק התחלנו לצאת, וזו הייתה ההצעה שלי. ראיתי שההצעה שלו מסחררת, והיה ברור שאנחנו צריכים לעשות הסכם, בשביל השקט הנפשי וכדי שכולם יפסיקו להגיד שאנחנו יחד מסיבות כאלה או אחרות. עשינו הסכם שהוא הכי בצד שלי, ואין לי בעיה עם זה. אבל אין שם אוכור של מזוגות ילד, רק לרכוש השיטף של בן-אל."

מי שבסופו של דבר הצליח לגשר בין השניים היה איש העסקים גיל מנקין, בעלה בנפרד של אשת התקשורת אופירה אסייג. מנקין הכיר את עמר מימיה הראשונים בתקשורת, כשעבדה אצלו באתר ONE, והוא גם שותף עסקי של תבורי, "עורך הדין שלי התייעץ איתו, כי הוא ראה את הקרקע התקשורתית, והוא לקח את המושכות, היה אוניברסיטאי והצליח לתמרן. הוא הציע איוו הצעה שאפשרה לנו להגיע למשרה, וכל הכבוד לו על זה."

במבט לאחור, עמר מנסה לנתח את מכלול הגורמים שהובילו לפרידה. "זה לא רק הדיכאון אחרי לידה. זה גם הטיימינג. אנחנו צעירים,

מיד סריסתי. וסריסתי לסכום גדול מאוד."

● מה ע' חשבה יחדיו?

"הייתה נראה. היצב התרדד בערב הסילב' כשר באיתי יחדיו. היא יצא להופעה ואני יצאתי להסיפה אחרת. במקום להיות יחד ולהתנשק בח' צות, כל אחד היה בנפרד. כשהרגשתי שהקשר לא הולך לסקס טוב, הבאתי את אמא של תורה שלי, שהיא מספלת זוגית. היא ניסתה. ישבנו לשני טיפולים. בטיפול השני, רגע לפני שבו טס לארצות-הברית, אמרנו, 'ניקח פסק זמן'. פחדנו להגיד את המילה פרידה. אמרנו, 'נגור לרגע בבתים נפרדים, נפריד קצת כוחות, כי זה מגיע לסוגים לא טובים וצריך שנייה להרגיע את הדר' חות'. הוא מצא רידה ממול. זה היה מצב מזור."

● התנגדת לנסיעה שלו לארצות-הברית?

"לא. זו הקריירה שלו. היה ברור שהוא צריך לנסוע, אבל הנסיעה הרחיקה בינינו ולא עשתה טוב. הגיתוק הזה, במשך שלושה שבועות, היה הרבה זמן. כל אחד מאיתנו הרגיש את הלכד."

● מה הרגשתי כשדלק לרשת סרטון הווידאו מאותה נסיעה, שבו נראה בן-אל עם בתורה אחרת?

"הסתכלתי על הסרטון אולי אלף פעם, מכל זווית. גם על הפרופיל של הבחורה. בטח שנפגעתי. לא היינו ביחד בתקופה הזו, אבל ברור שלא היה כף לראות אותו עם מישהי אחרת, וגם היום לא יהיה לי כף. אמרתי לו את מה שאני חושבת. הוא התנצל. בסדר, שאלה יהיו הכעיות שלי. 'כשהוא חזר לארץ, כבר הייתה פגישה עם



**scoop**

נשים • גברים • ילדים

**NEW COLLECTION**

SPRING/SUMMER 2019

**1+1**

**מתנה**



scoopshoes רשת נעלי סקופ [www.scoopshoes.co.il](http://www.scoopshoes.co.il) טלפון: 03-6873823

חבר מועדון א למצטרפים חדשים \*הזל מבוהם \*אין כפל מבצעים הוחזות והסביות \*חקר לדגמים ומשתתפים במבצע \*כמות פרטים מוגבלת במלאי 200,000 יח'



# הייתי מתחילה כל בוקר בלהקיא רק מהלחץ התקשרתי לרופא והוא רשם לי כדורי הרגעה. אם היית אומרת לי פעם שאני איעזר בכדורים, לא הייתי מאמינה

על אנשים.

● מה למדת?

"יש כאלה שאכזבו אותי בסירוקי. הרבה אנשים הפנו לי את הגב, מהרגע שאני כבר לא בת הזוג של כדאל. יום אחד התקשרתי למישהו שהיה חבר מאוד טוב שלי, בוכה עם רמעות עד חנק, כי המשבר ביני וביני בן מגיע למקומות קשים ואני לא עומדת כלחץ. הבחור פשוט לא חזר אליי יותר. מצד שני, היו גיא פינס וגלי בראון, עורכת התוכנית, שבאו אליי הביתה אחרי חלילה, ראו את המצב שלי, ובכיתי לגיא סיוות על הכתף. הם השגיחו עליי, גלי לא עזבה אותי."

● בתוכנית של פנים עמדו בפני מצב מאוד - הם נאלצו לשקר את המושבר שלך, כתבת בתוכנית. (צחקת) "נראה לי שגם גיא חווה משבר. הוא גם אמר את זה בתוכנית. כיום שפרסמו את סרטון הווידאו, לא היה להם פשוט לדבר על זה. זאת העבודה שלהם. אני מנסה לא להעיק עליהם."

כימים אלה, עם תום חופשת הלילה שלה, עמדו חוזרת לעניינים בכל החזיתות: במקביל לפנים ולעבודתה ברדיו, תמצאו אותה גם בתוכנית הבוקר של "קשת" וכמראיינת מאחורי הקלעים של "2025". אל הגוף המושלם שלה היא חוזרת במהירות שיא, מה שהביא לה קמפיין לחברת "מר אופ אסתטיק", המשווקת מכשור בתחום האסתטיקה.

"בחרתי בתחום שאני הכי מתחברת אליו בעיר לם - מכונות שקשורות בגוף, הרווה, הצרת היק פים, המסת שומן. אני לא מתנצלת על זה שאני מתעסקת באיך שאני נראית אחרי לידה, וגם לא על כך שבהריון הייתי בסירוק של אימונים."

● את בעניין של פרק ב?

"לא. אין לי ראש לזה כרגע. קשה לי אפילו לחשוב על זה. אבל החברות שלי אומרות, השוק שלך הרבה יותר שווה מהשוק של הרווקות, כי יש הרבה יותר גברים במצב שלי, שמחפשים מישהי שכבר פחות לחוצה על ילד."

● יש סיכוי לקאמבק? אמרת לתקשורת "רק אלוהים יודע אם נחזור".

(מחייכת) "זה מה שכן אמר לצוות של פנים. תשובה מעולה. לקחתי אותה גם."

● תוכנה אחת מהשנה האחרונה?

"מצאתי בעצמי מוחות שלא ידעתי שקיימים בי. קיבלתי פרפורציות. אני חושבת היום, באיזה שטיות התעסקתי. הדבר הכי טוב שיכול לקרות לאישה הוא שיהיה לה ילד." ■

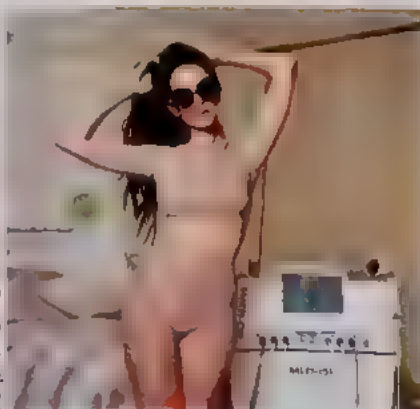
הדירה הסודית, הייתי מתחילה כל בוקר בלהקיא רק מהלחץ. בזהלחל חשבתי שזה יעבור, ואז ראיתי שזה נמשך עוד יום ועוד יום. התקשרתי לרופא שלי, הוא רשם לי כדורי הרגעה וכדורי שינה, זה באמת עזר. אם היית אומרת לי פעם שאני איעזר בכדורים, לא הייתי מאמינה, אבל לא קרה כלום. כמו אנטיביוטיקה. ברגע שנבנסתי לדירה החדשה, נרגעתי. הצלחתי להתארגן עם הרבה עזרה מאנשים טובים. וגם למרתי הרבה



עמר הורה על שער "לאשה", ספטמבר 2018



## נשים פונות אליי באומץ, מחבקות אותי ואומרות, 'כל הכבוד, גם אני אם חד פרידה'. אני מקבלת המון הודעות. זה מדהים להבין שאני לא לבד



בקמפיין ל"מר אופ אסתטיק". מימין: החיקוי ב"ארץ נהדרת"

כף, ומבאס לא להיות שם ביחד, אבל אנחנו כל הזמן מצלמים בווידאו אחד לשני, גם כשהוא עושה סתם 'פפפ'. כדאל אהב אותו אהבה מטר רפת. להיות אבא עשה לו טוב ומילא את עולמו."

● חסרת את הטבעת שבן-אל קנה לך, אבל השקעת חוקרתי קדיין על פרק בך יחד. "הטבעת סימלה משהו. יש עליה שלושה גוזלים. בן העניק לי אותה ביום ההולדת שלי, ואמר, 'אני רוצה משפחה, את הגוזל שלי, ואלה שלושת הילדים שלנו'. אני לא יכולה להמשיך לעגור אותה, זה כמו טבעת נישואים מבחינתי. זה כואב לי."

## אנשים הפנו לי גב

היה זה החיוך הראשון של תו פרינס בן החמישן חודשים, ילד רב קסם שרומה לאמו דמיון רב, שהצליח להחזיר אותה לתפקוד סביר. "כשהוא חייך אליי וראיתי שהוא מגיב אליי ומכיר אותי, משהו בי השתנה לחלוטין", היא ניכרת. "במקביל, הצלחתי לשבת סוף-סוף אחרי כל הכאבים."

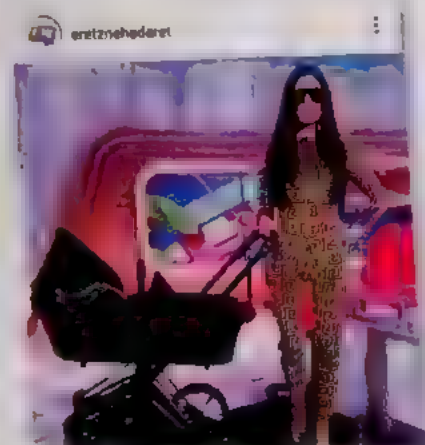
ואז קרו עוד דברים: נשים החלו לכתוב לה והדעות תמיכה ברשתות החברתיות, ולפנות אליה בדיוור. "נשים פונות אליי ממש באומץ, מחבקות אותי ואומרות, 'כל הכבוד, גם אני אם חד פרידה ועברתי פרידה'. אני מקבלת המון הודעות כאינסטגרם. מדהים להבין שאני לא לבד, ויש המון נשים שחוות את זה". חוץ מזה, היה החיקוי ההיסטרי ב"ארץ נהדרת", שהפך אותה לפארסה אבל העלה חיוך על פניה. "זה כבוד גדול בשבילי גם אם צחקו עליי רצח", היא צר חקת עכשיו, "אנשים רצו להתחפש לדמות שלי בפורים. כולם ביקשו את האוברול הירוק מארץ עם משקפי שמש כאלה. זה היה מצחיק מאוד."

● איך את מרגישה היום?

"לקח הרבה זמן עד שהשלמתי עם הפרידה, אבל השלמתי. ומשהו כי השתחרר. אני בשקט נפשי, למרות שאני מרגישה את הלבד כלילות. עד עכשיו חברות ישנו אצלי. אתמול היה הליר לה הראשון שישנתי לבד עם תו ברירה החדשה. הוא העיר אותי קצת. לא נורא. הוא ילד מגניב. כולם מתאהבים בו. הוא מתמסר ומזיך לכל אחד. אומרים שהוא רומה לי מאוד, אבל עם מבנה הגוף והמבטים של כדאל. שילוב מדיק שלנו."

● אפשר לומר שחזרת לעצמך?

"בי-80 אחוז כן. כשהבנתי שאני הלכתי להיות לבד ואני עם ילד קטן ויש לי רדליין לעזוב את





# ™ **נורמלקס** **זאת יציאה**

**כשר  
לפסח**

**נורמלקס**  
 לטיפול בעצירות  
 עכשיו באריזת

**TO GO**



מכיל 100% פוליאיתילן גליקול, יש לעיין בעלון לצרכן לפני השימוש.





בשער

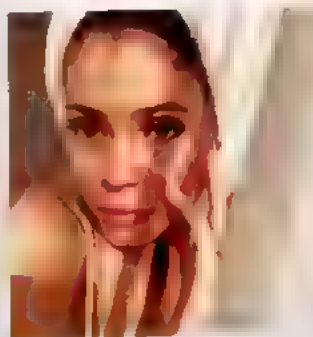
# יעל בר זוהר

פותחת דף חדש  
בקרירה. עכשיו תור גיא  
לאסוף את הילדים

## מוגזם מוגזם מוגזם

טרנד הציפורניים שיהפוך את ההקלדה בנייד  
לבלתי אפשרית בעליל

בעבר הצהירה **קילי גינר** שנמאס לה  
מציפורניים ארוכות "כי זה נראה מוזר",  
ואמרה שהיא מיצתה את המראה הזה ושמדובר  
בטרנד חולף. אז אמרה. לאחרונה שיתפה  
באינסטגרם שלה את הציפורניים הארוכות  
מאוד שכנתה לה המניקוריסטית, והתניעה  
מחדש את אותו הטרנד בדיוק. אפשר לסלוח  
לה על חוסר העקביות (ככל זאת מדובר  
במיליארדרית הצעירה בעולם, אז כנראה היא  
יודעת משהו שאנחנו לא), אבל **מה עושים**  
**עם הטרנד הזה?** האם הוא לביש? האם הוא  
מתמאיז? האם הוא משתלט גם על ציפורני  
הישראליות? בדקנו את הסוגיה / עדי רשף  
(הכתבה המלאה בגיליון הבא)



מלזניה ועד  
"ברד פודינג":  
יש לנו המצאות  
עם מאות

מחקר חדש:  
פרסום פוסטים  
אישיים פוגע  
בזוגיות

ובתשובה  
ההיגיון:  
לכנס שזר יש  
סיכוי להיות  
נשיא (3,4)  
(ועוד 25 הנדרות  
מניבות)

מה  
נלבש  
בקיץ?

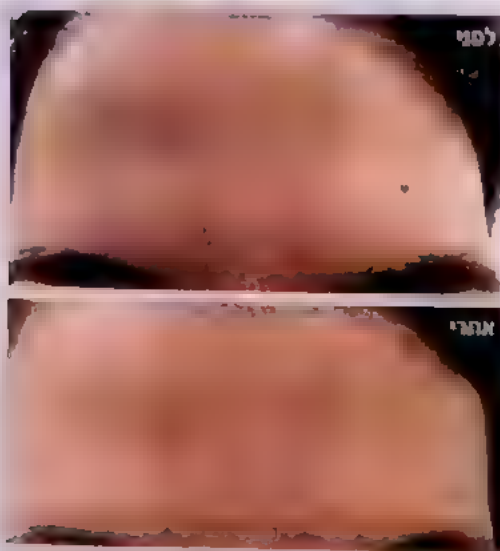
ענת בירן ונועם פרוסט,  
אמא ובת, מציגות  
את מגמות האופנה  
הבולטות של העונה







# המהפכה לטשטוש וטיפול בצלקות כבר כאן!



**מעושר בגורם גדילה T-SWT**  
גורם גדילה חדשני בתחום הטיפול בעור חידוש מרקם ושמינו  
בפנים וקמח שליווק  
מאגר של קמח אחרת  
מגביר את חידוק ומיצוק העור ומביא לסטוש צלקות

אחר פיתוח של שלוש שנים אשר כלל מבחנים דרמטולוגיים בינלאומיים, יצא בימים אלו skin revive serum ממעבדות KB PURE, המצטרף לסדרת התכשירים הפעילים לטיפול בבעיות עור. סרום חומצה לקטוביונית פעיל לטיפול בפגמי עור כגון: כתמי פוסט אקנה, טשטוש ועידון צלקות, כתמים על רקע פוסט דלקתי (טראומה) טשטש ש קמטים והחלקת מרקם העור. שימוש בסרום החדש יקנה מראה עור חי ומלא חיים, יטשטש את נראותם של פגמי העור השונים, ימריץ את חידוש תאי העור ללא שימוש בחומרים אנטיביוטיים ויתרום לאיזון גוון העור.

התכשיר מכיל קימפלס של פפטידים ביוממטים חדשניים המעודדים תהליכי חידוש, חומצה לקטוביונית המגבירה באופן משמעותי את לחות העור ומזרזת תהליכי שיקום ובניה לתאי השכבה הקרנית. שעוות לציטין התורמת לריכוך העור, חמאת שיאה ופנטנול (ויטמין B) התורמים לאיחוי וקמח שניזוקו, שמן רוז היפ ותמצית צמח הנוטקולה התורמים לתהליכי ר פוי בעור.

התכשיר אינו מכיל פרבנים

בימים אלו, מאות קוסמטיקאיות מוסמכות בשיטת KB PURE עוברות סדנאות העשרה ללימוד טכניקות חדשניות לטיפול בעידון וטשטוש צלקות פוסט אקנה ללא צורך בטכנולוגיות אנרגיכיות. באמצעות טיפולים בשיטת KB PURE שיובצעו על ידי הקוסמטיקאיות המורשית לצד שימוש יומיומי ב-skin revive serum יהיה ניתן להבחין בשיפור משמעותי במרקם העור הרעייני והרניש, תהליך אשר יוביל לשיפור כללי בפגמי עור שונים כגון קמטוטים, נקבוביות פעורות, כתמי עור שונים וצלקות פוסט אקנה.

**KB PURE**  
— Perfect Skin —

# אין על מצה עם שוקולד

מי כבר סיידה את הבית לכבוד החג?  
מי תוותר לגמרי על קניית מתנות?  
איזו כוכבת תמריא ליוון לסדר אלטרנטיבי  
ומי ניסתה להתחמק מאירוח וכשלה?  
**הסלבס חושפים: מנהגי הפסח**  
**שאנחנו מקיימים בשמחה**  
(ואלה שממש לא)

מחירה  
בית קפה  
פופ-אפ של  
נספרסו ויג'ה  
Vertuo

## חרב מילר

מנקה יסודי? "אני נעזרת במיקור חזק".  
זוללת מצות? "מצות לא נגמלתי ואני לא נוגעת".  
קונה מתנות? "כן. אני מתכננת לתת לאורחים משהו  
מפנק, בקטנה, בלי להתפרע יותר מדי".  
טסה לחו"ל? "בדרך כלל כן. השנה לא אסוס, בגלל  
העבודה. אולי בחג השני טסוס לאנשהו באופן ספונטני".  
איפה אתם בודג? "ניסיתי להתחמק ולא הצלחתי.  
החג כנראה יתקיים אצלי, אבל אני לא מבשלת:  
רק תורמת את הנדל"ן ואת הכלים היפים".

## גלית גוטמן

מנקה יסודי? "הבית שלנו נקי  
כל השנה. אני לא שומרת  
כשרות כפסת, אז כולם יכולים  
להעביר את החמץ אליי".  
זוללת מצות? "אני אוכלת  
מצות כל השנה. תמיד יש לי  
חבילת מצות, כי אני נורא  
אוהבת מצה בריי. זה מאכל  
שמזכיר לי את בית סבא  
וסבתא".  
קונה מתנות? "לא, כי אני לא  
מתאדחת".  
טסה לחו"ל? "כן. נערוך חגיגה  
אלטרנטיבית ביוון".



Summer  
Stories  
SUMMER COLLECTION 2019

קניב- 400 ₪  
שלמירק 300 ₪

ANDROMEDIA

אריסטו שחט

\*לא כולל ביסיק ואקססורז



**אני ג'ורג'י**

מנקד יסודי? "אנחנו משאירים את יד הדינר. היא מנקת שלנו והיא מישלמת. כל בית שיש לו את הדינר, יוכר הניקיון יסודי פעמיים בשבוע, וידל מצית? "אני משתדל לדיסנע, כי יד משמיי גיסיתי מצה מלאך יד משש לא אכיל או אני מקנא ביהדים שלי, כי איז קר מצד עם סיקורד".

קינד מתנות? "כי אני אורב לרעניע מתנות בכל הדימנות ובטח בחגים בפסח אני מתמקד במתנות לבית".  
 מה לחייל? "כי לפני החג אני מתכנן לטוס לרעננה, להיגש שם יום הולדת ולראות משה של דינת האקופות".  
 איפה אתם בחג? "אצל חמותי ברמת-אפעל".

**אני יסודי**

מנחה יסודי? "ניקיון כן, אל תגזימי עם דיסודי. אקונומיות לא יישפכו" ווללת מצות? "לא, אני לא אוהבת מצות בכלל".  
 קונה מתנות? "כן, זה חמיד מסתכם ברכרים יפים לבית".  
 משה לחייל? "לצער לא".  
 איפה אתם בחג? "כנראה אצל ההורים של מיה דגן, גיסתי".

**שחר פאר**

מנקד יסודי? "אני לא זי שמנקה, יש לנו עוזרת".  
 ווללת מצות? "לא ווללת, אבל גם לא אוכלת חמץ".  
 קונה מתנות? "לא, זה לא נהוג אצלנו. אף אחד לא קונה לאף אחד מתנות בחג".  
 משה לחייל? "לא, חורתי עכשיו מה"ל, בעלי עובר בחג ואין לי שום סיבה לטוס".  
 איפה אתם בחג? "אצל ההורים שלי".

**סופי טייב**

מנקד יסודי? "מאחר עד עשרה מאתיים אני מנקד את הבית באופן יסודי פעמיים בשבוע, בלי קשר לפסח".  
 ווללת מצות? "כן, מלא מצות עם שוקולד. אני פשוט לא מצליחה לעמוד בזה".  
 קונה מתנות? "לא, יש לי יום הולדת יום לפני ערב פסח, או אני מצפה שכולם יקנו ליו זאת תהיה חגיגה, כי כולם גם ככה באים לליל הסדר - חוץ מנינט. היא לא תבוא במיוחד מלוס-אנג'לס".  
 משה לחייל? "לא, פסח עושים בארץ. אוכלים מצות".  
 איפה אתם בחג? "אצל ההורים שלי, ברור".

**שי חיקה יפרח**

מנקד יסודי? "ממש לא".  
 ווללת מצות? "אני לא כל כך מחה על מצות. בפסח אני לרוב מריזה".  
 קונה מתנות? "כן, תמיד".  
 אני חסגטה קלאיס של פסח. חקראו לי סגטה פסח".  
 משה לחייל? "כן אני אכלה את החג בתאילנד".



# Z A B A N

Since 1975

## הזמן שלך לפרוח

### חגיגת תכשיטי יהלומים בצבאן!



טבעת יהלומים  
Black Lia  
₪990



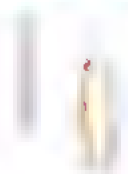
טבעת יהלומים  
White Lia  
₪1,090



טבעת יהלומים  
Ivana  
₪4,190



טבעת יהלומים  
Kendy  
₪1,090



עגילי יהלומים  
Lady  
₪2,290



תליון + שרשרת  
יהלומים Jessica  
₪1,690



טבעת יהלומים  
Jessica  
₪1,965



עגילי יהלומים  
Jessica  
₪1,990



טבעת עם יהלומים  
Molly  
₪2,390



תליון יהלומים  
Ellen  
₪2,590



טבעת יהלומים  
Black Wilma  
₪2,590



טבעת יהלומים  
Shine קראט 1/2  
₪4,290



צמיד יהלומים  
Lara קראט 1  
₪5,990



טבעת יהלומים  
Mili  
₪2,190



עגילי יהלומים  
Mili  
₪2,390

כל התמונות לצורכי מידע בלבד

זמן להשיג ברשת חנויות צבאן

חנות צבאן תל אביב: 03-5172966 | חנות צבאן רמת גן: 03-6912225 | חנות צבאן מודיעין: 03-7162733 | חנות צבאן נהריה: 03-6446612 | חנות צבאן חיפה: 03-9417017 | חנות צבאן ראשון לציון: 03-8206558 | חנות צבאן נתניה: 09-8656411 | חנות צבאן יבנה: 03-5172966 | חנות צבאן בית שמש: 03-5172966 | חנות צבאן מודיעין: 03-7162733 | חנות צבאן נהריה: 03-6446612 | חנות צבאן חיפה: 03-9417017 | חנות צבאן ראשון לציון: 03-8206558 | חנות צבאן נתניה: 09-8656411 | חנות צבאן יבנה: 03-5172966 | חנות צבאן בית שמש: 03-5172966

בתוקף עד ה- 05.05.19, תתקן טעייה על כ- 50% בק בהערכת היהלומים-מידע מדויק על תכ התכשיט. מלאי מוגבל! יחד בסמך לזרימה ברשת רשאית להפסיק את המכירה בכל עת וללא הודעה מוקדמת. התמונות להמחשה בלבד.



נכוח  
והסדרה  
"בחולות"  
שול HOT

וינו סטודיו  
מנקה יסודי "אמא'לה, ממש לא.  
הייתי נותנת לעצמי ציון 4".  
זוללת מצות? "לא סובלת את זה.  
לא טעים".  
קנה מתנות? "מצטיינת בזה.  
לפחות זה פיצוי על הניקיון".  
נוסעת לחו"ל? "כרגע זה לא  
עומד על הפרק".

רוחם אבוהב (עם הבעל שי)  
מנקה יסודי "מנקה פלוס.  
אפילו סיירנו את הבית".  
זוללת מצות? "אוהבת,  
לגבי זוללת לא בטוחה".  
קנה מתנות? "אוהבת מאוד  
לקנות".

מגי אורזר (עם הארוס קוחי סנג)  
מנקה יסודי "לא מנקה בכלל. לא  
אוהבת. קוחי עוזר לי עם זה. אני  
מקבלת 1, קוחי 10".  
זוללת מצות? "אוהבת מאוד, בכל  
הצורות והדרכים".  
קנה מתנות? "למשפחה שלי ושל  
קוחי. אני מפנקת מאוד".  
נוסעת לחו"ל? "איפה, יש לי  
הצגות כפסח. ממש לא נוסעת.  
בכלל בחיים, לא רק בפסח".

נועם לוגסי  
מנקה יסודי "אני פרלאה. זה ממש לא אני, הליווא".  
זוללת מצות? "עם שוקולד ופסטרמה".  
קנה מתנות? "לא כל כך, אני בגיל שאין לי מחויבות.  
שהחורים יקנו למי שצריך".  
נוסעת לחו"ל? "יש לי חדרת נסיעה".

צילום: עות מוסנבר, רפי דלוי





## dyson supersonic

מנוע דיגיטלי עוצמתי  
מתוכנן לייבוש מהיר

להשיג בסופר פארם, אפריל רשתות השיווק  
ואתרי הסחר המורשים ובאתר [www.dyson.co.il](http://www.dyson.co.il)  
שנתיים אחריות ושירות בבית הלקוח ע"י יבואן רשמי ב.נ.ז.כ. סחר

מה כתבה  
ניצה לאורה  
שלה לספרות  
בתיכון?  
דפדפו  
לעמ' 64



במורת  
הסרט  
"אהבה  
בשלייקס"

## יפתח קליין

מנקה יסודי "הלוחאי". אני מקווה לזה כל שנה, אולי השנה זה יקרה. וזלל מצות? "לא, אני לא אוכל גליוסן". קונה מתנות? "כן, וגם מקבל. הכי טוב מצעים ומגבות, גם סירים וסרוויסים יתקבלו בברכה". טס לחייל? "זה נורא יקר. דווקא כשהילדים פנויים חברות התעופה גומרות עלינו".

## אביבה תבורי

מנקה יסודי "אני פריקית של גיקיון. אני רואגת שהבית יהיה מצוחצח אבל הוא תמיד ככה". וזללת מצות? "אני לא כל כך אוהבת מצות". קונה מתנות? "ברור. אני אוהבת שיש סיבה למסיבה". נוסעת לחייל? "לא בתור הרגל, אלא רק אם יש הזדמנות מעניינת". איפה את בחג? "אצל חברים שהם משפחה שנייה שלי".

## ניצה שאול

מנקה יסודי "אין לי סבלנות לזה, אני לא הופכת את פסח לחגיגת ניקיון". וזללת מצות? "שונאת. לא יכולה. זה קרטיני לי מדי". נוסעת לחייל? "בטח. השנה אני נוסעת לבקר את בתי האהובה, שגרה בלונדון. אני כבר לא יכולה לחכות לראות אותה". קונה מתנות? "אוהבת מאוד, קונה לכל מי שרק רוצה לקבל. זה פשוט תענוג גרול בשבילי".

## מיכל ינאי

מנקה יסודי "מנקה רגיל, כמו כל השנה". וזללת מצות? "אנחנו אוהבים. מרטיבים, ושמים כאמצע שוקולד או גבינה צהובה". קונה מתנות? "אוהבת לקנות מתנות ועושה את זה בשמחה. לשכנים, לחברים, למשפחה. זה כיף". נוסעת לחייל? "אני והבת שלי מצלמות סדרה בפסח בריוק, אז השנה לא".

צילום: רמי דלית



**עלה מובצע מובצע!!!**



IN

כִּירוּיִם

# Sauter



מעבוד מזון  
מקצועי

המקסדור

**מאסטר מאסטר בבישול ואפייה**

1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.



© 2011 The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from The McGraw-Hill Companies, Inc.



קיוסק  
העיתונים



# אני לא מבינה איר

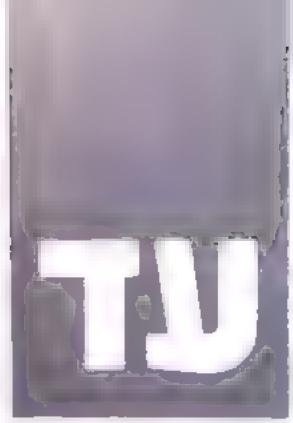
# לא חשדתי בכלום

צילום: אבי מועלים



החיים של חני נוח השתנו בחדילה,  
בשום מה בטלוויזיה וגילתה שבעסה בנפרד  
ואבי חמשת ילדיה, עורך הדין אסינוה,  
וחקד במשטרה. "הייתי על פסגת העולם,  
ביום בהיר אחד הכל התרסק". היא  
אומרת בריאיון ראשון. "הייתה לי תחושה  
שיש לי תא משפחתי יציב  
היום אני שואלת את עצמי מי זה  
הגבר הזה שישן לצדי במיטה כל השנים"

החיים של חני נוח השתנו בחדילה,  
בשום מה בטלוויזיה וגילתה שבעסה בנפרד



בצויותא. עם הגשת כתב האישום הוריע על פרישתו מהוועדה לבחירת שופטים. חני לא תיארה לעצמה שבחור זמן קצר תצוץ פרשה נוספת.

● בשפירשת נתביג סורסמה התקשרת אליו? "לא. היה לי ברור שהוא מקבל מכול של טלפונים. אני כבר הוכחת אותו מספיק. חשמעי, היה גם קטע גרוד של בוש. נפרדנו חודשיים קודם אבל לא סיפרתי לאף אחד. הפרידה שלנו הייתה בהפתע לכולם. מאותו רגע כל מדינת ישראל ידעה איר לכאורה אפי שיקר לאשתו, אם חמשת ילדיו. חו בוש. מאותו יום לא יכולתי לצאת מהבית. צמצמתי את היציאות מהבית למינימום ההכרחי. כשכבר יצאתי אנשים עצרו אותי ברחוב, בכתי קפה וכגני הילדים, הסתכלו עליי, התלחשו, שאלו המון שאלות. זה היה לא נעים. מצד שני, קיבלתי גם המון אהדה. עשרות פניות בפייסבוק של נשים, זה מאוד חימים את לבי".

● מה אמרת לילדים שלכם? "הם קטנים, הם לא רואים חדשות. הסתרתי את זה מהם. בבית הספר ילדים אמרו כמה משפטים כואבים. היה לי חשוב למצער להם את העניין והסברתי: 'הם מדברים שטויות, זה לא היה ככה'. לא רציתי שהתדמית שלו תיפגע בעיני הילדים. גם כך כשהורים מתגרשים ילדים נפגעים ותחושת הביטחון שלהם יורדת ולכן היה לי חשוב שהם יבינו שאמנם אמא ואבא נפרדים, אבל שבעיניהם תמיד נהיה רמויות חיוביות".

בפסח של השנה שעברה החיים של חני נוח היו במקום אחר לגמרי. את חופשת החג עשתה עם בעלה וחמשת ילדיהם. עשרה ימים בשמש

לא מזמן הייתה חני נוח (37) אנונימית לגמרי. חמישה ילדים, רירת פנטהאון בשכונה נחשבת ברמת השרון, מכונת ייקרה, חופשות אקזוטיות בחו"ל, ובעיקר לב מאושר על המשפחה הגדולה שרקמה עם ארבת חייה, עורך הדין אפי נוח, עד

לאחרונה ראש לשכת עורכי הדין בישראל חבר בוועדה לבחירת שופטים. היא אירחה בביתה את צמרת עולם המשפט, אולם הציבור בישראל לא ידע את שמה.

כל זה השתנה כ-2 באוקטובר האחרון. זה היה עוד יום בחייה, שבו צפתה בטלוויזיה וראתה פרומי. שלפיו בעלה בנפרד זה כחודשיים נחקר באזהרה בחשד לקבלת דבר במרמה ולעבירה על חוק הבנייה בישראל. על פי החשד, ניסה לסייע לחברתו, בר כז, שנלווה אליו, להיכנס לישראל מבלי להציג את דרכונה.

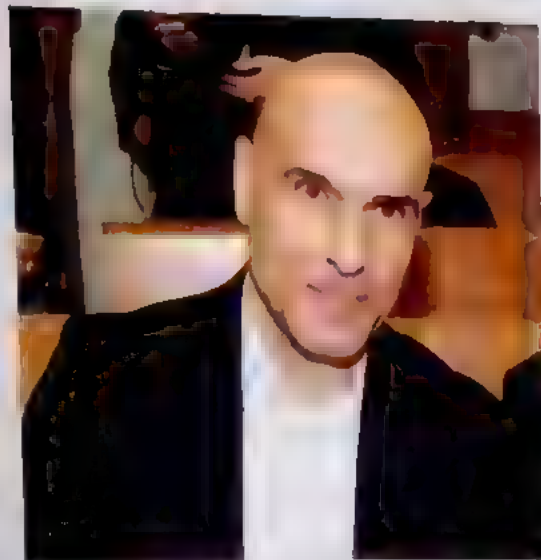
"כשראיתי את הפרומי בטלוויזיה הופתעתי", היא מודה. "ידעתי מאפי שהוא נסע לתאילנד עם אחיו והשותף שלו. כשישבתי מול הטלוויזיה הבנתי שהוא נסע לתאילנד עם בת הזוג שלו, בר כז, והברית אותה לכאורה בשדה התעופה כדי להסתיר אותה ממני. תוך שנייה מרגע הפריסום, כל העולם התקשר אליי. דיברתי בטלפון עד שלוש לפנות בוקר".

● מה הרגשת? "התקשרתי מיד לחברה הכי טובה שלי ואמרתי לה, את חייבת לפתוח את החדשות, אמרו שחזר קרים את אפי באזהרה. התחלתי לצחק: 'מה כבר קרה, אולי הוא קנה איזה כרסם או אופניים חדש מליים. מה כבר יכול להיות'. בדמיון הכי מפותח שלי לא יכולתי לרמיון שאפי ייחקר באזהרה על מעשה כזה. 'זה מאוד הפתיע אותי, שהוא לכאורה מסכן אישית ומקצועית את המעמד שלו. הרגשתי שלי היו מעורבים. הרגשתי שנעשה פה צדק משמיי, כי הוא הכחיש בפניי לאורך המשבר שלנו שיש לו מישהו, כשחשתי והסתחתי בו את הדברים. כשכל זה קרה, הרגשתי שיר אלוהים ברבר. ניסית להסתיר אותה, הנה, גילינו אותה".

## בושה גדולה

בריאיון ל"עובדה", ששודר בדצמבר האחרון, הסביר נוח לכתב עמרי אסנהיים את המעשה, ברצונו להסתיר מאשתו בנפרד את נסיעתו עם חב רתו, מאחר שלמעצתו חברתו נתונה למעקב של חוקרים פרטיים בעקבות סכסוך הגירושים שלו. "טעות בשיקול דעת", אמר, "אבל אין פה כוונת זדון או כוונה פלילית".

ב-25 בדצמבר חגש כתב אישום נגד נוח וכך בגין יציא מישראל שלא כחוק בצוואת, כניסה לישראל שלא כחוק בצוואת וקבלת דבר במרמה



פברואר: אפי נוח בבית המשפט

הוא הכחיש בפניי שיש לו מישהי, כשחשדתי והסתחתי בו את הדברים. כשכל זה קרה, הרגשתי שיד אלוהים בדבר. ניסית להסתיר אותה? הנה, גילינו אותה"



# מבחינתי לא היה שום סדק בזוגיות. במשך עשר שנים לא חוויתי שום משבר עם אפי ובחיים לא נפרדנו. ברור שיש ויכוחים פה ושם, אבל לכל זוג יש ויכוחים"

האילנית. "תראי איך הכל השתנה", היא אומרת בחיוך עצוב, "אהבתי את הנסיעות המשפחתיות הקסומות ביהר. היינו בהמון חופשות, גם כונזיבר ובתאילנד, כי כל המשפחה אהבה יעדים אקזוטיים".

• יש גם זיכרונות שקשה לחשוב עליהם עכשיו

"תשמעי, פגעו בי, אבל אני עם הראש למעלה, מקבלת כוחות מהילדים. שולחן החג שלי יהיה תמיד מלא בילדיי, וזה מה שמנחם אותי".

## חלקת קבר משותפת

את העשור האחרון הקדישה חגי נזה (37) להקמת משפחה וגידול הילדים (ארבע בנות ובן). הפרידה מבעלה, שאותו העריצה, אינה המשבר היחיד שפקד אותה. היא התמודדה עם כעיה בריאותית של אחת מבנותיה, ולפני חמש שנים חלה אביה בסרטן הלב ובנפטר בתוך חודש וחצי מרגע דאגתה. לדבריה, אפי היה שם לכל אורך הדרך, תסך בה ובמשפחה המורחבת. "הוא עזר בכל מה שקשור לבריאות, היה מבקר אותי אחר הצהריים כשאני הייתי עם הבנות ושולח לי סרטונים איתו", היא נזכרת.

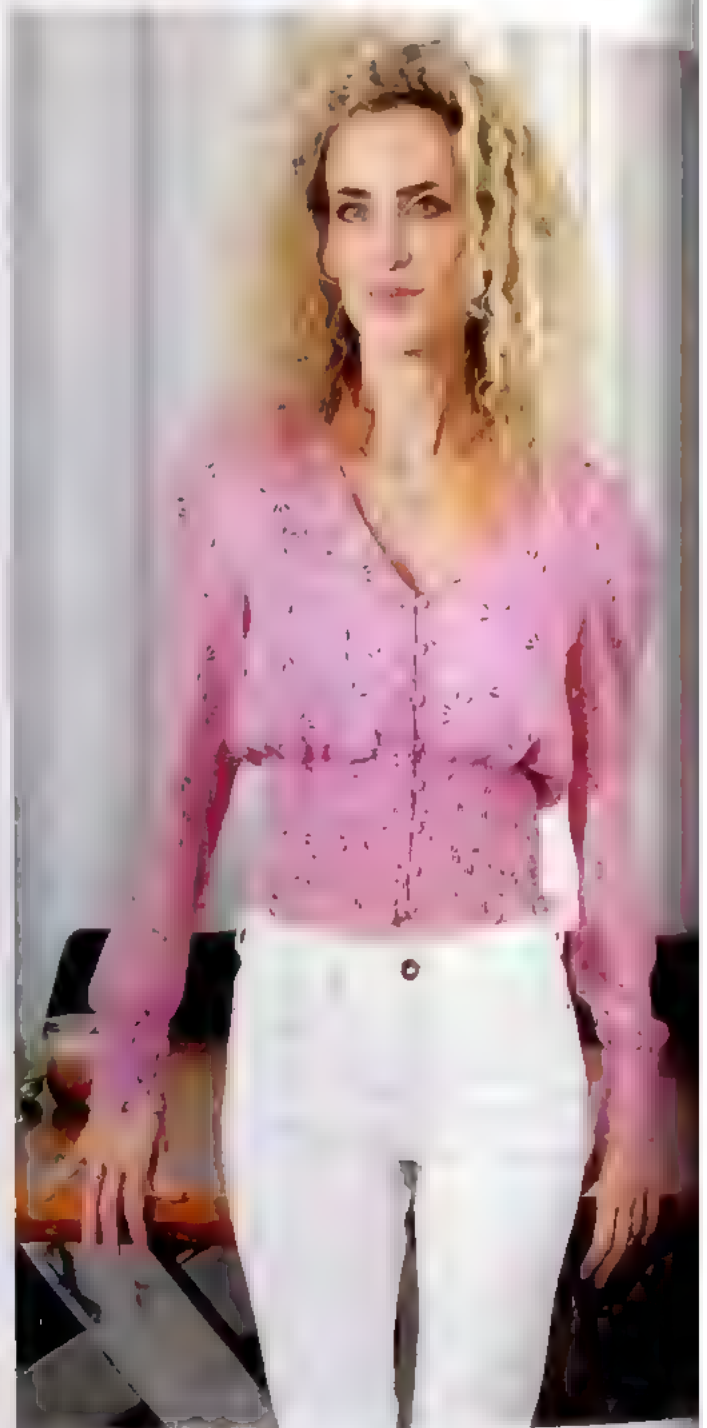
## • איך נרדע לך שאביך חולה סרטן?

"מי שבישר לי שיש לאבא שלי גידול ממאיר בלבב ושהסיכוי לצאת ממנו אפסי היה אפי. הוא נכנס הביתה אחרי שיחה באיכילוב, סיפר שהגידול בדרגה 4, ושהי יכול להחזיק חודשים ספורים או שנה, אבל אני כבר ראיתי את המוות בפתח הדלת. מאותו יום המצב הלך והסתבר. בלילות בכיתי, אבל לא התמססתי כי חי לי שלוש בנות וגם היה לי חשוב לשדר כוח לאמא שלי. "אבא נפטר 20 יקות אחרי כניסת השבת, ומי שהיו לצדו הם אפי ואמא שלי. אני הייתי בבית, כי התחלתי לשמור שבת מרגע שאבא שלי חלה, וכל שבוע עשיתי אצלנו בבית ערב הפרשת חלה עם רבנית, רק שיקרה איזה נס. "שבוע לפני שאבא שלי נפטר אמרתי לאפי, אני חייבת לקנות קבר ליד אבא שלי. ובאמת, אני ואפי קנינו חלקה משותפת, צמודה לחלקה של אבא שלי, טרם מותו. מול שעשינו את זה, כי אבא נפטר בערב יום שבת, ואיפה הייתי מצליחה לקנות חלקה בשבת? קנינו חלקת קבר משותפת, לאפי ולי. לצערי, אם אבא שלי ז"ל היה יודע מה קרה מאז לבתי, היה נשבר לו הלב". בשנת האבל על מות אביה חגי נכנסה להיריון וילדה בת בפעם הרביעית. שנה וחודש לאחר מכן נכנסה להיריון חמישי, והפעם, אחרי ארבע בנות, זה היה בן. לא היה גבול לאישרם של בני הזוג נזה. "הרגשתי כאילו וכינו בפיס", היא צוחקת.

כשנולד בנם, את ברית המילה שלו חגגו בני הזוג נזה בביתם עם בני משפחה, חברים וקולגות מעולם המשפט. "הבאנו הביתה מבית הכנסת את כיסא אליה הנביא, ואפי התעקש להיות הסנדק של הבן שלו. הוא הניח על עצמו בזמן הברית את הטלית של אבא שלי ז"ל", היא מגלה.

המשבר בין חגי נזה לבעלה החל, לטענתה, כחודשיים לפני פרשת נתב"ג. מייל ממלח יוקרה שהתקבל במחשב הביתי, הוביל לדבריה למשבר אמן הדין בין השניים, ובשיאו הוא עזב את ביתם המשותף. נזה שכרה את שירותיו של עורך מאיר ברימוחא והחלה לחשב מסלול מחדש.

"קפץ לי מייל מחז"ל שגרם לי לחשוב. נדהמתי. לא האמנתי. אנרוף בבטן. מאותו רגע כל הוויכוחים שהיו רדומים אצלי התעוררו ביהר שאת הדהמתי אפילו את עצמי. מאישה שהיא



## הדבר שהכי חשוב לי בחיים זו המשפחה שלי.

גדלתי במשפחה מרוקאית חמה עם שולחן מלא בערב שבת, היום יש כיסא אחד ריק בשולחן האוכל שלנו"

# אפי טיפל בכל נושאי הכספים שלנו. אני הייתי אחראית על הבית ועל גידול הילדים, ועשיתי את זה באהבה ומבחירה ובכיף גדול, אבל זו גם סיטואציה שנכפתה עליי. הייתי עורכת דין והיה ברור שאי-אפשר שיהיו שני קרייריסטים בבית אחד

"הוא אמר לי שהוא ראה אותי בשכונה ושהוא חושב שאני מדהימה, ושאל אם אפשר לקבל את הטלפון שלי. לא ידעתי מי זה, הוא נראה לי חמוד. נתתי לו את המספר והוא התקשר אליי על המי קום. את כל הדרך לעבודה עשיתי בשיחת טלפון איתו. באותו היום כבר יצאנו, ובארבע לפנות בוקר הוא התקשר ללוות אותי לדלת, ואמר לי: 'אני רוצה להתחתן איתך'. עניתי: 'טוב, טוב'. אחרי שש שעות נפגשנו לארוחת בוקר, ובערב יצאנו לארוחה. למחרת היינו כל השבת ביחד. קשר אינטנסיבי. היינו גם שכנים. אחרי חודשיים היה לו יום הולדת ונסענו ביחד לדומא".

## היית מאוהבת?

"כן, מאוד. הרבה אנשים סביבי הרימו גבה, אמרו לי באותה תקופה, מה את יוצאת עם גבר גרוש עם ילדה התאהבתי בו. אפי נתן לי המון ביטחון בקשר שלנו. לפניו יצאתי עם בחורים בגילי. הוא היה מיושב, הביא משהו אחר והראה לי רצינות מהרגע הראשון".

באפריל 2008 נפשו השניים באיי סיישל,

ובאוגוסט שלף נוח טבעת יהלום מרשימה, שעריין מקשת את כף ידה, והציע לה להיות אשתו. ארבעה חודשים אחרי, דצמבר 2008, נישאו בחתונת ענק באולמי אבניו בקריית שדה התעופה. 700 מוזמנים, הופעה של קובי פרץ, קייטרינג יוקרתי. "כל כך פחדתי שירד גשם", היא נזכרת, "אבל למזלי היה יום מהמם".

## איך נראו חיי הנישואים שלכם?

"אפי הוריד בשבילי לאורך השנים את הירח. הייתי כמו מלכה, הייתי על פסגת העולם. הוא לא החסיר ממני שום דבר וכל מה שרציתי מבחינה כלכלית, הוא פינק אותי: נסיעות לחו"ל, תכשיטים, בגדים. לילדיי קניתי את הטוב ביותר. הוא נהג לדחליף לי את המכונית. הרבר שדיה חשוב לי זה התא המשפחתי. היה לי גבר שאהבתי, גבר מצליח שהייתי גאה בו ופרגנתי לו בכל המדידות החברתיות שלי. הוא היה בשבילי דמות להערצה".

"אפי טיפל בכל נושאי הכספים שלנו. אני הייתי אחראית על הבית ועל גידול הילדים, ועשיתי את זה באהבה ומבחירה ובכיף גדול, אבל זו גם סיטואציה שנכפתה עליי. הייתי עורכת דין והיה ברור שאי-אפשר שיהיו שני קרייריסטים בבית אחד".

## איך תתמודדת עם עזיבתו של אפי את הבית?

"עד רגע רפרידה היינו זוג מושא להערצה של הרבה אנשים. היינו זוג חזק ואוהב שמבלה המון ביחד. הכל היה רגיל, אפי היה בשיאו גם כמשרד וגם בתפקידים הציבוריים. לקחתי את המשבר בינינו מאוד קשה. הוא תמיד שירר כלפיי אהבה מוחלטת והפגין אותה לעיני כולם. כולם בלי יוצא מן הכלל, כולל אנשי עולם המשפט שפגשו אותי באירועים, תמיד אמרו לי: 'איך אפי אוהב אותך וגאה בך'. קיבלתי מכל עבר את התחושה שיש לי תא



עקרת בית שהייתה עסוקה המון שנים כמשפחה ובלתמוך בבעלה בפעילות הציבורית, נהייתי אובססיבית לגלות את האמת".

## יכול להיות שמכאן החלו להידרדר הדברים? את מתחשקת על איך שהגבת על המייל?

"אני לא מצטערת. התעמתתי איתו אז כי כך הרגשתי באותו זמן, וכריעבר לא הייתי עושה אחרת. אננם לא חשבתי באותו עת שדברים יתגלגלו כפי שהתגלגלו, אבל כרור השלג הזה כבר לא היה בשליטתי. אני לא חושבת שאישה נבגרת לכאורה צריכה לשתוק או לעצום עיניים מטעמים כלכליים או אחרים. איש צריכה בראש ובראשונה להיות מחוברת לאמת שלה ולא צריכה להיות בחיי שקר. אני מאמינה שברגע שאישה מחוברת לעצמה, דברים בסוף יסתדרו על הצד הטוב ביותר".

## היכרות בשכונה

חגי נוח, שנולדה בשם חנה כהן, היא הצעירה

בין ארבעה אחים ואחיות למשפחה מסורתית מחולון. אמה, סילביה, עלתה בגיל שש מקובלנקה ("אישה חמה, אוהבת, עוטפת ובשלנית", מספרת חגי) אביה זל, עמרם, עלה ארצה בגיל 12 ממרשק עם עליית הנוער, ילד שחתייתם מאמו שנפטרה בגיל 32 (לא לפני שהביאה לעולם עשרה ילדים). לבתו הצעירה, בבת עינו, קרא על שמה. "כשהייתי ילדה הייתי מקטרת לאבא שלי: איך קראת לי חנה, והוא היה אומר, אם רק היית יודעת איזו אמה הייתה לי, לא היית מקטרת", היא נזכרת.

בגיל 16 שינתה את שמה מחנה לחגי. היא למדה בתיכון אילון בחולון, החלה ללמוד משפטים במכללה למנהל, עשתה טרונ התמחות כסטודנטית כשנה השלישית במשרד נתן מאיר, המשיכה שם גם להתמחות ועברה שם כעורכת דין במשך עשור. היא חלמה לייצג לקוחות בבתי משפט ומצאה את עצמה, בסופו של דבר, מתמחה בתחום מסחרי-אזרחי, ברגש על עסקאות נדל"ן ומכרים.

ב-2007 הכירה בשכונה צפון תל-אביבית, שבה התגוררה בשכירות, את ער"ר אפי (אפרים) נוח (50), מי שנחשב לאחד האנשים החזקים במערכת המשפט. חגי הייתה רווקה בת 26. אפי היה בן 39, גרוש עם ילדה, עריין לפני הקריירה הציבורית שלו.

"הייתי עורכת דין צעירה ושכרתי ילדה בשכונה", היא משחזרת. "ביום המישי אחד בשמונה בבוקר יצאתי מהבית לכיוון הרכב שחנה בסמוך. אפי גר שני בניינים ליד, אבל בתיים לא ראיתי אותו קודם. באותו בוקר הוא יצא עם הרכב שלי מהחניון, ראה אותי, עקב אחריי עם הרכב עד הרמזור, צפצץ וסימן לי לפתוח את החלון".

## איך זה נמשך?

## עד רגע הפרידה היינו זוג מושא להערצה של הרבה אנשים.

זוג חזק ואוהב שמבלה המון ביחד. הכל היה רגיל, אפי היה בשיאו גם כמשרד וגם בתפקידים הציבוריים. לקחתי את המשבר בינינו קשה מאוד





RE CREATE

YOURSELF

# Moscona

הופכים חלום למציאות

## מרפאות מוסקונה

מציעות מגוון רחב של ניתוחים פלסטיים, טיפולים אסתטיים והזרקות  
בסטנדרט הגבוה ביותר המבוצעים על ידי מנתחים פלסטיים בלבד  
ומאפשרים לך, להיות בדיוק מה שאת רוצה.

---

להגשמת חלומך התקשרי :

03-7442828

חיפה | רמת אביב | אשדוד

[www.moscona.co.il](http://www.moscona.co.il)

# אייאפשר למחוק אהבה ברגע. אני לא מכונה. באמת אהבתי את אפי. אני מאוד כועסת, מאוכזבת ופגועה, כי מבחינתי חשבתי שזה לנצח

עם בעלי. חברת את הפנים והשמות?  
"את חלקן הכרתי, על חיתר מעולם לא שמעתי. בסך הכל נתתי לאפי  
המון ספייט בעבודה שלו. לא הייתי מהגורניקיות האלה, ולא הייתי מעורבת  
כלשכה וגם לא במשרד. ראיתי בתקשורת כתבות על בילויים והתנהלות  
לכאורה של אפי שלא הכרתי".

● יכול להיות דבר כזה? שוב דבר?  
"אני יודעת מה כואב לי? אני מחזיקה מעצמי בחורה פיקחית, חדה  
וחוקה, ואני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום. אני לא יודעת איך ככלל  
אוכל להאמין אי פעם במישהו אחר, כי אני כבר לא מאמינה בחושים של  
עצמי. איאפשר להכיל את כמות המידע שאני מקבלת מאנשים. האוון שלי  
לא יכול לשמוע, וגם לא להאמין שהדברים אכן נעשו. לא הייתי מביאה  
חמישה ילדים, אם הייתי חושבת שהקשר שלנו עומד על כרעי תרנגולת,  
"ופתאום", היא מתארת, "מצאתי את עצמי יום בהיר אחר עם חמישה  
ילדים, בלי יכולת כלכלית לדאוג להם, בלי אפשרות אפילו לקנות בסופר,  
נאלצתי ללוות כספים".

"פתאום התחלתי לקבל טלפונים מהגנים, מהצהרונים ומהחוגים, שצריך  
לשלם את החובות. בוקר אחד הבת שלי מעירה אותי שאין סרטים מצוירים  
בטלוויזיה, התברר שהכבלים נותקו. ממש מעכשיו לעכשיו ללא התרעה.  
קיבלתי טלפונים בגין חוב לחברת האשראי, טלפון מרבנק בגין חריגה  
ממסגרת האשראי. אני כבר חוששת לענות לטלפונים שאני לא מזהה.  
בסופרמרקט הייתי רגילה לעשות הזמנות באלפי שקלים. התחלתי לברוק  
איפה משתלם לקנות כל דבר. אני צריכה לפרט כמה עולה להאכיל חמישה  
ילדים וכמה עולים תחליפי חלב, חיתולים, מגבונים? אני לא הבאתי חמישה  
ילדים כדי לגזור על עצמי חיי צמצום. הבאתי מאהבה גדולה את הילדים  
בידיעה שאני יכולה להרשות לעצמי ושלא יהיה חסר להם כלום. היום אני  
נעזרת כלכלית באמא שלי, אבל היא אלמנה ופנסיונרית. את הכסף שאני  
לווה ממנה, אצטרך יום אחד להחזיר לה".

● חיות רוצה ביום מן הימים זוגיות חדשה?  
"אני לא במקום לחשוב על זה. אני אוספת את השברים. החיים הפתיעו  
אותי לרעה. יכול להיות שהם גם יפתיעו אותי לטובה. אני לא יוצאת  
בהצהרות, ועדיין, לא משנה את מי אני אכיר וכמה אתאהב, הוא בחיים לא  
יהיה האבא של הילדים שלי".

● נשמע שאחרי כל מה שעברת, את עדיין שומרת לאפי חסד נעורים.  
"אייאפשר למחוק אהבה ברגע. אני לא מכונה. באמת אהבתי את אפי.  
אני מאוד כועסת, מאוכזבת ופגועה, כי מבחינתי חשבתי שזה לנצח. כרגע  
אני מדחיקה את הרגשות ומתמודדת עם מה שקיים".

● איזה קשר יש ביניכם היום?  
"אין בינינו קשר, יום מאוד מצער אותי. אני, שהייתי שנים לצדו, נאלצת  
לעמוד היום מולו, וזה מעמד לא פשוט ומאור עצוב".

● על מה את חולמת?  
"את באמת רוצה לדעת? אני חולמת להתעורר יום אחד בבוקר, לגלות  
שכל זה היה חלום בלחות ולקבל את המשפחה שלי בחזרה". ■

משפחתי יציב וחזק".

● הייתי מאושרת?

"עד אותו הרגע שבו נפרדנו הייתי על פסגת העולם. ביום בהיר אחר  
הכל התרסק".

● מתי החל הסדר בזוגיות שלכם?

"מבחינתי לא היה שום סדר. במשך עשר שנים לא חזיתי שום משבר  
עם אפי ובחיים לא נפרדנו. בדרך שיש ויכחים פה ושם, אבל לכל זוג יש  
ויכחים. דינו חג שאף פעם לא חלף לישון ברגע. ייאמר לזכותו, אפי  
תמיד היה בא להתפייס איתי".

"חשמעי, עברנו כנרת דרך, היינו 11 שנה ביחד. הגשמוני יחר את כל  
החלומות ותמכנו זה בזה ברגעים טובים ופחות טובים.

אני ואפי הינו החברים הכי טובים, סמכנו אחר על השנייה והיה ברור  
לי שיש בינינו משהו כל כך חזק, שלא ייגמר לעולם. לכן מה שקרה לי,  
בעיניי, זה ממש חורבן בית לחיים".

"הדבר שהכי חשוב לי בחיים זו המשפחה שלי. גרלתי במשפחה מרוקאת  
חמה עם שולחן מלא בערב שבת, וימי שישי של קידוש זה עוצר, ולא משנה  
איפה כל האחים נמצאים, כולם יושבים ביום שישי

לקידוש. הבאנו חמישה ילדים לעולם כדי שיעטפו  
אותי ואת אפי כשנהיה מבוגרים. זה מפעל החיים  
שלי. היום יש ביטא אחר דיק בשולחן האוכל שלנו,  
ולא משנה מה קרה ביני ובין אפי, אין לי תחליף  
כי הוא אבא של הילדים. הבן הקטן שלי נולד לפני  
שנה לתוך בית מפורק. זה עצוב מאוד".

● ובכל זאת, את נראית אישה חזקה מאוד. מה  
נותן לך כוח?

"אחרי שראיתי איך אבא שלי איבד את החיים  
שלי בשנייה, אני מבינה שהבריאיות זה הדבר הכי  
חשוב. התיכונה היו מחזקת אותי".



עו"ד מאיר בר מוחא,  
שחייצן את חני נוח

## חשבתי שזה לנצח

בחיים החדשים של חני נוח יש גם שפע נקודות אור. היא עצובה, אך  
מלאה עוצמה, משרדת אפסימית לצד כאב, מוקפת חברות נפש שעוזרי לה  
להתמודד גם עם הפרשה הנוספת, שגרמה לה מכוכה עצומה. ב־16 בינואר  
2019 נעצר ונחקר אפי נוח באזהרה כחשוד העיקרי בפרשה שהשמה העיתונאית  
הרס שטייף, העלתה טענות לשחור מיני לכאורה תמורת מינוי שופטים.

● את קוראת את כל זה בתקשורת, ומה את חושבת?  
"אני שואלת את עצמי לפעמים אם חיתי בשקר וימי זה הגבר הזה שישו  
לצדי במיטה כל השנים. אני רוצה לקוות שהחשדות לא נכונים, ושכל מה  
שקרה במציאות זה לא מה שמפורסם בתקשורת, אבל ימים 'גידו'.  
● בשנחשפו בתקשורת פרטי הפרשה הזו, עלו שמות ופרצופים של  
עורכות דין ושופטות, שעל פי הטענה היו לכאורה בקשרים רומנטיים

חני נוח ותלכטה ארוכות אם לחשוף את הצד שלה בספור. אין לה צורך בפרסום, אך בסופו של דבר החליטה לעשות  
זאת. "החלטתי להתראיין בשביל נשים אחרות בארץ. חשוב לי לתת כוח לאחרות ולומר משהו על מוסד הנישואים.  
כשהייתי ילדת בת 26, הייתי עורכת דין צעירה והחזקתי את עצמי מעצב אותי לראות שבחורות צעירות מתחברות  
לגברים מצליחים נשואים עם ילדים והורסות בתים, ואני לא ממעיטה מראחריות של הגבר, שכמובן צריך לעצור ולא  
לתת יד לרבר הזר.

"אני גם רוצה לחזק נשים שהחיים שלהן מתהפכים ברגע. גם מוצאות את עצמן לבר, ובנוסף גם סיבולות מירידה  
דרסטית ברמת החיים. הייתי רוצה להגיד להן, אל תהיו רדומות בנשואים שלכן. תראו אותי, לא יישמתי את זה, אבל  
כל הקלישאות, לשמור שקל ליום שחור, נכונות".

למה  
החלטת  
להתראיין?



# קולקציית האביב של ורדינון לתת... לקבל... לאהוב

30%  
הנחה

בקניה מעל 149 ש"ח



קיוב זהב



חובת "אלכסנדרה"



VARDINON

ורדינון. תרשו לעצמכם

vardinon.co.il | f @

על המוצרים המשתתפים במבצע | אין כפל מבצעים | עד גמר המלאי | התמונות להמחשה בלבד



# את הכי יפה עם ביופור

## תכשירי הטיפוח המקצועי המובילים

תני לעורך את הטיפוח שהכי מתאים לך,  
בהתאמה אישית ומדויקת.  
כי קוסמטיקה שמביאה לתוצאות, היא עניין מקצועי.

מוצרי-מדף את בוחרת לבד, ללא ידע באבחון העור וללא מעקב מקצועי.  
טיפוח מקצועי (כמו תרופות) איננו זמין לך במזדזז או ברשת, אלא אצל אנשי מקצוע.  
קוסמטיקאיות שהתמחו בעורך לעומק, עוקבות אחר התוצאות ויודעות היטב  
כיצד להשיג אותן. **כי הטיפול בעורך הוא עניין מדעי.**

לאתור קוסמטיקאית מומלצת באזור מגוריך:  
[WWW.GETBEAUTY.CO.IL](http://WWW.GETBEAUTY.CO.IL)





Logio

**BIOFOR**  
Skin Research & Technology

**Renew / Rejuvenating Facial Treatment**

**Vita Serum / Replenishing Vitamin Serum**

**Skin Active / Rejuvenating Peptide treatment**

# פאכטע אלט נכמ

## גרסת קו

בכל שנה, לכבוד חג הפסח, מגזין "לאשה" מזמין מפורסמים מתחומים שונים לכתוב מכתב שהם ניסחו אבל לא שלחו, שיושב להם בראש כבר זמן רב, ומעולם לא נכתב. עד עכשיו

הביאו לדפוס: קרן נתנזון ויץ, דינה חלוץ, שרון רופא אופיר, אורית חרלין-רוזנצווייג



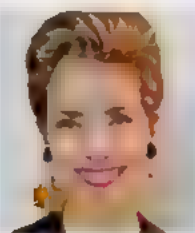
**ניצה שאול**  
כותבת למורה  
שהשפיל  
אותה



**אקי אבני**  
כותב לסבו  
השחקן, שסלל  
את דרכו



**נעמי לבוב**  
כותבת לבנות  
שהציצו לה  
במלתחות



**חילי אביטל**  
כותבת למחנכת  
ממרכז הסיוע  
לנפגעות תקיפה  
מינית



**חנחם הורוביץ**  
כותב למחבלת  
שפגש בלבנון



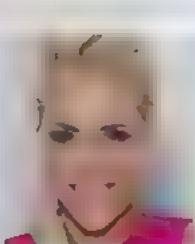
**אליקו**  
כותב לאביו,  
שנפטר  
כשהוא  
היה בן 16



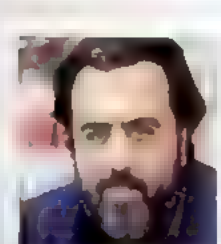
**נסלי ברדה**  
כותבת לנשים  
שהשתחררו  
מהכת של  
גואל רצון



**טלי אורן**  
כותבת לחברה  
שנפרדה  
מבעלה



**חיתל דוהן**  
כותבת לסוכן  
שלה, עובד  
מחפוד, שמת  
בפתאומיות



**רוני קובן**  
כותב  
לנעמי שמר

➕ **דידי הררי** כותב לסרטן של אשתו <



## דידי הררי כותב לסרטן שאשתו מירית חלתה בו

לואס אן מי סרטן,

האמת, עד עכשיו לא חשבתי לכתוב לך, מה לי ולך? לפני שמונה שנים לקחת את אחותי האהובה עלייך, ודי, לא רציתי לדבר איתך. הרגשתי ששילמתי מחיר משפחתי על פי הסטטיסטיקה, והוא. אין לי עניין איתך יותר. אני וושב שבצדק לא הבנתי אותך. איך מצד אחד אתה יכול להיות מול ומצד שני כזה חוסר מול. גולרתי ביוני וקיבלתי אותך כמול. כל החיים ליווית אחי כמול שלי על כל מאפייניו: הרגישות שבי, מצבי הרוח, הרומנטיקה, המשפחיות ועוד. ואז ברגע אחד הפכת לחוסר מול.

מה היה דחוף לך לתקוף את אשתי? מידית היא אישה אופטימית חסרת תקנה, חייכנית, ספורטאית כחור ואמא/ סבתא/ אישה למופת. מה קרה? מה דחוף לך כל כך להרוס משפחה ולהפוך את שגרת יומה לסבל. נכון שאשתי אמרה שאתה מתנה גדולה בשבילה, כי היא קיבלה כל כך הרבה מאז שהיא חולה, אבל מצטער לומר לך, בשבילנו אתה מתנה גרועה. אתה גורם לנו צער, לבנות שלנו ולי, אתה נוכח בחלל החדר בכל יום ולילה כמו צל גדול שמכסה לנו את פני השמש, ואני אישית לא מכין את ההיגיון שלך. הרי אם היא תמות, גם אתה תמות איתה. אז מה אתה, סרטן קטן? מתאבר? מיוכסס?

הלואי הייתי יכול לרתום אותך ולחמש אותך בתרופות ועם הכוח שלך היית עוזר לרפא מחלות אחרות. תחשוב כמה בני אדם בעולם היו מעריצים אותך ורואים בך מלאך. אם יש בך, מר סרטן, אפילו חלקיק תא של טוב - עזוב את מידיתי אשתי. לא מגיע לה אותך. תשאיר לנו אותה כי אנחנו זקוקים לה, ולה מגיע ליהנות מאיתנו פה. מקווה שהצלחתי לגעת בך או לפחות באחת מהגרורות שלך.

דידי

נכון שאשתי אמרה שאתה מתנה גדולה בשבילה, כי היא קיבלה כל כך הרבה מאז שהיא חולה, אבל מצטער לומר לך, בשבילנו אתה מתנה גרועה



אופטימית. מירית הררי



צילום: אפי שריר

הורוביץ בגרסה הצה"לית

## מנחם הורוביץ

הנשיא לשעבר של מדינת ישראל  
באחדות עם ישראל

## לוא סופר

את שמך אני זוכר. את שמך ואת העיניים שלך, עיניים שחורות של נערה, שמצליחות להיות גם מבוהלות וגם מתריסות במבט אחר.

נפגשנו במתקן כליאה של השב"כ במרג' עין בקיץ הורא של 1982, בזמן מלחמת לבנון הראשונה (מי חשב שתהיה גם שנייה?) - אני ככתב גלי צה"ל ואת כמחבלת עצורה בידי כוחות הביטחון. אני יודע שלא ראית את עצמך ככזו, אבל כתושבת קריית-שמונה שספגה מסח אחרי מסח, שילדיה צולקו לתמיד בפיגועים והפגזות, כל מי שהיה קשור לארגוני הטרור מעבר לגבול היה מתבל.

בת כמה היית? אולי 17. אני לא זוכר את כל מה שענית למכשיר ההקלטה שלי, וזה גם לא כל כך חשוב. סיפרת על התצפיות והדיווחים שהיית מעבירה לארגוני

המחבלים על תנועת הכוחות שלנו, וגם על שיירה אחת ספציפית שאני נסעתי בה. היית נערה שרצתה להילחם, שהאמינה למסרים של שנהא דם.

37 שנים עברו מהרגע הזה, ומדי פעם אני נזכר כך ושואל את עצמי מה קרה לך מאז אותו מפגש. האם זו הייתה תקופה חולפת בחיים שלך, אולי אפילו מרד נעורים בהורים המוראגים, ואחרי ששיחררת חזרת לכפר שלך, אולי יצאת ללמוד באוניברסיטה, אולי הקמת משפחה? ואם את עדיין חיה בדרום לבנון, גרה באחד הכפרים שניצבים בתוך גוף ירוק ועוצר נשימה, מה את חושבת כשאת מביטה רדומה, לכיוון הגבול? האם אחרי חיים תחת השלטון של חזבאללה, אנחנו בישראל עדיין האויבים שלך?

סוהא, כבר עברת את גיל 50, אולי את כבר סבתא לנכדים קטנים, שכמו הנכדים שלי, גדלים לגבול אחר, שקט יותר, אבל כזה

בת כמה היית?  
אולי 17. סיפרת על  
הדיווחים שהעברת  
לארגוני המחבלים  
על תנועת הכוחות  
שלנו, וגם על שיירה  
אחת שאני נסעתי בה

שמדי פעם מזכיר שאנחנו עדיין יושבים על הבית חומר גפץ.

מה תאמרי להם כשהם ישאלו אותך "מה יש שם מעבר לגבול?" האם מולנו עדיין אויבים בעיניך או שאת יכולה לראות את הקיבוצים והמושבים ואת קריית-שמונה שלי בבית של אנשים שרוצים לחיות בשקט? אני מקווה שעוד ניפגש, סוהא. הפעם לא כעיתונאי ובטח שלא כעצירה, אלא כשני אנשים שמן הסתם גרים לא רחוק אחד מהשני כבר עשרות שנים. היית רוצה לארח אותך אצלי, להראות לך את כל המקומות בעיר שבהם נפלו טילים, אולי אפילו לבקר יחד את אחת המשפחות שאיבדו ילדים, אחים והורים במלחמות הבלתי פוסקות. את יודעת מה? הייתי מוכן גם לבוא אלייך, לחזות את לבנון כארץ של בני אדם רגילים וטבע נפלא, ולא רק כזירת קרבות ואיומים מתמידים.

אז מה את אומרת, סוהא? יכול להיות שהיום הזה עוד יגיע? יכול להיות שהנכדים שלנו ייפגשו יום אחד ובכלל לא יצליחו לדמיין מצב שבמקום הזה הייתה מלחמה? אם כן, פשוט תגיעי לקריית-שמונה ותבקשי שיכוננו אותך לבית של מנחם ותחיה. כשישאלו מי את, תאמרי שנפגשנו לפני שנים, ועכשיו הגיע הזמן לחדש את הקשר.

לוא  
מנחם, בלכן מהבצב  
בלען לא הכר



## חילי אביטל כותבת

בת שהזמינה אותה

אחרי שווערה

ה מינית

אמת דבת במרכז הסיוע  
אנפאזי ונסאזות תקיפה  
מינית שצמח לי אלאפון

נרמד לי ששמר אורית, או אולי שם אחר  
שמתחיל בא' (או ע'). יש לך שיער  
הום או שחור חלק, אורך קצר עד  
בינוני, עור פניך שוקולד חלב.  
גרת ברענר לא רחוק ממני,  
במרחק הליכה, כלומר בצד  
הירוקי של דעיר. יש לך שני  
בנים. בשנת 1989, כשנפגשנו,  
הם היו קטנים, גילאי  
שנים עד שש, משהו כזה.  
במקצועך את עורכת ריז.  
לא רכתי אותך. אבל ביום  
שבאתי לנייך ישבנו סביב  
שולחן מלבני במטבח. את  
כנת לבנים שלך ארוחת  
עירב, רצעת גם לי אבל  
לא הייתי רעבה. חתכת  
עגבניות לקוביות,  
כודל החלק שבדרך  
כדך וורקים נמה  
שנראה כמו טבור,  
ואמרת לילדים, וגם  
לי, שלא וורקים את  
החלק הזה, אוכלים את  
כל העגבניות, גם את החלקים הפחית  
יפים. אתם קוראים לזה "התפוח של  
העגבניות" - נרמה לי שהבן הבכור  
שלך המציא את דשם.  
הכרנו רק מספר שעות קודם לכן,  
כשענית לטלפון של קו החירום  
של מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי  
תקיפה מינית. הייתי בת 17,

הותקמתי מינית על ידי אדם שהכרתי. חברה  
הציעה לי להתקשר למרכז. חייגתי, אבל לא  
הצלחתי לדבר. לא ידעת את שמי. ואני לא את  
שמי. אבל את נשאת על הקו והקשבת לשתיקה  
שלי, שהרגישה כמו מוות, כאילו את כבר יודעת  
הכל.

וכשכבר היה מאוחר, הצעת שאבוא אליך הכי  
(מה שלא מקובל היום), ושאלת אם זה יעזור אם  
את תדברי עם הוריי, בשמי. אמרתי "כן". כי לי  
לא היו כוחות. או מילים.

אחרי ארוחת הערב אני נשארת במטבח,  
והתכוננתי כך בסלון רצמור, מדברת בשקט עם  
הוריי שהגיעו לאסוף אותי. משהו בי הביץ אז את  
מה שאני רואה. שהדרך החוצה ממעמקי  
התרום מתחילה כלרבה.

עד היום אני לא ממש מבינה  
איך את, אמא לשני ילדים  
קטנים ועורכת ריז במשרד  
מלאה, מצאת ימן לנערה שלא  
הכרת.

לא פגשתי אותך מאז אף  
פעם. אני כותבת את  
המכתב הזה כדי שכל  
רעולם ידע שיש אנשים  
כמוד, וכדי שתדעי  
שלעולם לא אשכח  
אותך. בזכות זה  
שדקשבת לשתיקה  
שלי - היום יש לי  
חיים. ויש לי מילים.

אני  
אופהת  
אומק.  
חילי

מוקדש לכל המתנדבות  
והמתנדבים במרכזי  
הסיוע לנפגעות ולנפגעי  
תקיפה מינית

חייגתי למרכז הסיוע  
אבל לא הצלחתי לדבר  
את נשאת על הקו  
והקשבת לשתיקה שלי,  
שהרגישה כמו מוות.  
כאילו את כבר יודעת הכל

השחקנית חילי אביטל היא פרזומורית של חילי



## נעמי לבוב כותבת לבנות שהציצו לה למלתחות

6' ו-1'

האבת ייא שבכלל לא זכרתי אתכן. רחשתי אתכן. יותר מ-20 שנה עברו כלי שצצתו לי בזיכרון. שכת' יצפתו אליי לפני בחורשיים, כטיפול שעברתי: אימון רגשי שבמהלכו מנסים להתמודד עם סיטואציות וקשיים בזמן הווה. כשעולה קושי מסוים, המאמן מבקש לעצום עיניים, להרגיש איפה בגוף נמצאת התחושה הזאת ומה היא מזכירה לי. לאן היא חודקת אותי. ומשם עוברים. עד שהמתח בגוף מתפרק ואפשר להמשיך הלאה. ביום הטיפול ההוא הגעתי נסערת ומיואשת. לילה לפני לא הצלחתי להירדם. נתקעתי על עמוד אינסטגרם של איזו בחורה שאני בכלל לא מכירה, רפרפתי לה בתמונות ולא הפסקתי לקנא. בבית המקסים שלה, בחבר החתיך שלה ובעיקר בעיקר - בכמה שריא יפה. תמונות על גבי תמונות של הפנים

המושלמות שלה. היא בבגד ים וגוף מושלם בחוף הים. היא יפהפייה במסיכה. מושלמת בחדר כושר. עוד ועוד תמונות שמקרשות את המראה והציגו. אני יודעת שכל מה שרואים באינסטגרם הוא אשליה, אבל בכל זאת, נשאבתי פנימה.

הרגשתי שאני הכי מכווערת בעולם. שלעולם לא אוכל להעלות תמונות כאלה. התביישתי בעצמי. לא הצלחתי להירדם. סיפרתי את כל זה בפגישת התביישתי שבגלל רכב כל כך טיפשי כמו האינסטגרם אני כל כך נסערת. המאמן לא שפט אותי. הוא ביקש ממני לנשום עמוק ואז להיכנס שוב לעמוד של הבחורה הזאת, לבחור תמונה אחת, להסתכל עליה ולראות איזו תחושה היא מציפה אצלי. אחר כך הוא ביקש ממני לעצום עיניים ולנסות לחזות מאיפה אני מכירה את התחושה הזאת. מתי נתקלתי בה לראשונה. הבושה הזאת. התחושה שאני מכווערת ולא ראוייה. עצמתי עיניים והתמסרתי לתחושה. ואז פתאום צצתן.

**המחשבה שאני מכווערת, שמנה, שאני צריכה להתבייש בגוף שלי, מלווה אותי לפעמים, לצערי, עד היום**

הייתי בכיתה ה' או ו'. למדנו שחייה בבית הספר. לפני השיעור הלכתי למלתחות להחליף לבגד ים. הייתי ילדה שמנמנה. זה הכל. רק שמנמנה. ולא מקובלת במיוחד. כשהייתי צעירה שמעתי צחקקים מבחוץ. הצלחתי לשמוע אתכן מדברת עליי, שאני שמנה ומכווערת. הבנתי שהצצתן לי בזמן שהתלבשתי.

יצאתי מתא ההלבשה ואפילו לא יכולתי להסתכל לכן בעיניים. המשכתן לצחקק. התביישתי כל כך.

מאותו רגע משהו בי נאטם.

המחשבה שאני מכווערת, שמנה, שאני צריכה להתבייש בגוף שלי, מלווה אותי לפעמים, לצערי, עד היום.

כשסיימתי לספר בדמעות ובזמן הווה את מה שקרה לי אז, המאמן שאל אותי מה אני רוצה לעשות. איך לספר מחדש את הסיפור. מה הייתי רוצה לענות להן אם הייתי יכולה. הוא אמר שאני יכולה לצעוק עליהן, להחזיר להן, לא לשתוק.

מתוך הדמעות עניתי שאם הייתי יכולה, הייתי יוצאת מהתא ומחבקת אותן. מספרת להן שהן צחקקות עליי כי הן לא בטוב עם עצמן, ושאני אוהבת את עצמי מאור-מאור ומאחלת להן שגם הן יום אחד יהיו בטוב עם עצמן.

אני לא כועסת עליכן, ט' רש'. אני

מצטערת כשבילכן. ומצטערת בשבילי על שנים ארוכות של שנאה עצמית.

מבטיחה לאהוב ולחבק את עצמי יותר ויותר עם הזמן.

נעמי

נעמי לבוב מצטלמת בימים אלה ל"שבוע" (תעלה ביוני בבאן 11), ל"חיה" (yes) ול"אבודים ביריבו" בחנוכה, וגם משחקת בהצגה "שבועה" בבית ליסין



# OUTSHINE THE REST

100% PURE ARGAN OIL FROM MOROCCO  
NATURAL. UNREFINED. UNFILTERED. UNTOUCHED.



MOROCCANOIL

## אקי אבני כותב לסבא שסלל את דרכו המקצועית

סלל סבא אבני

אני מתגעגע אליך מאוד. עזבת את העולם כשהייתי עדיין צעיר, כשהחשבות האלו של אדם בוגר, היכול להסתכל על החיים באופן רחב יותר, לא היו אצלי בנמצא.

את המסע דמיוני שלי התחלנו כשהייתי בן 12, בהיזכרונות הברודות שבהן ליהיית אותי לחזרת בתיאטרון, בפעם הראשונה שפגשתי את קסם הבמה. זה היה במסגרת "פסטיבל כישרונות צעירים", ואתה נסעת איתי בשלושה (1) איכותיים מרחובות לחזרת בת-אביב. בזמן החזרת הייתי לגו שיחות על מה זה להיות שחקן. דיברת במלוא הרצינות ואני הרגשתי כל כך חשוכים ובמרכז ההתעניינות שלך. ידעת לתת את המילה הטובה והמכוננת בדרך האלגנטית שתמיד אפיינה אותך. עשית את זה כמו שטורה דרך טוב יודע לעשות: פשוט הנחת את הדברים באופן טבעי ונתת לי לגשום אותם, לתת את כל קנאם. לא לחצת, לא חפזת, אפסרת לרברים להדיר מתחת לנקבוביות העור שלי וכאז הם שם לנצח.

נודת באיסטנבול לפני כמעט מאה שנים. כנודתך הצטרפת לתיאטרון נודד, נסעתם ברכבות מעיר לעיר עם התפאור ועם כלי הנגינה, ולפעמים גם עם המשפחות. היית הקומיקאי המבריק ביותר שראיתי: חד, גאוני, לרעתי אפילו טוב יותר מהאידול שלך, לואי דה פינס. כמה אהבת סלפסטיק, במיוחד את זה של שייקה אופיר ויל. בערבי שבת היינו המומים מרפעלולים שעשית. הכרת מחזות שייקספיריים, טרגדיות יווניות, ידעת קרוא וכתוב בחמש שפות. עלית עם שישה ילדים למדינה בהקמה,

ליטעברת רמה, וחלמתי לרמשיך את חייד רמקצועיים כשחקן. אכר לא חזרת לשחק ולעשות את מה שאהבת, אלא מצאת את עצמך צובע מוטסים בכסיתים צנאיים. איזה סיכוי היה לך באורישנים בהבימה, כשרשחקנים הרוסים עם המבטא הכבד, אמרו שאי-אפשר כי יש לך מבטא. אם זה לא היר עציב, זה היה מאוד מצחיק! ראיתי אותך קמל כמו פרח יפרפר שלא מקבל נים ואור שמש. היום אני יכול להבין מה זר לדיות מכור למה שמחיה אותך ולא לקבל את הרומנות. לרצות לצעוק לעולם: "דק תנו לי לתת לכם. קחי, באהבה, תנו צ'אנס". סבא, הייתי רוצה שתדע שכמו שאתה נדרת עם התיאטרון בטורקיה, גם אותי לקח המשחק למסע מרתק. ביקרתי בכל העולם דרך צילומי סרטים, סדרות טלוויזיה, הקרנות ופסטיבלים, הכרתי חברי

איזה סיכוי היה לך בהבימה, כשהשחקנים הרוסים עם המבטא הכבד אמרו שאי-אפשר כי יש לך מבטא

נפש. התמול מולי לעבוד עם הבמאים והשחקנים הטובים ביותר ברחבי הגלובוס, בשביל שבו הנחית את רגליי ללכת. אני מגשים באהבה ובמסירות את חלומך, ומשאיר את חותמך על כל במה שעליה אני מופיע, בכל ערוץ, על כל מסך. אנחנו עושים זאת יחד, יד ביד. תורד סבא יעקב, שהקשבת מעבר למילים. תודה שוהיית את מנוע הרגשמה שלי. תודה שהדלקת אצלי את אש הבמה, את התשוקה לאמנות וליצירה ולימדת אותי שמספיק מבוגר אחד שיאמין בילד וולא ליקח לרגע את הקרדיט מהוריו. אני מכיר לך תודה לפני כל הצגה חדשה, כי זה המסע המשותף שלנו. אתה עמוד האש של סיפור חיי.

אקי



אקי וסבו, יעקב בן אריה ז"ל

אקי אבני הוא שחקן, יוצר, מסיק ובמאי



# magimix



1.



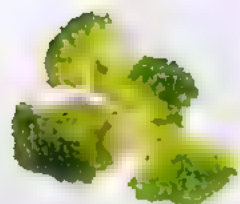
2.



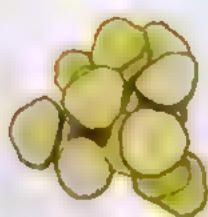
3.



4.



5.



6.



המנות הטובות ביותר  
מתחילות במעבד המזון הטוב ביותר

30 שנת אחריות  
על המכשיר

אביזר  
SPIRAL EXPERT  
**במתנה**  
(בשווי 700 ₪)  
מחיר מומלץ לצדן

קונים מעבד מזון  
**magimix**  
ומקבלים:

לא כל  
מעבד מזון  
הוא  
**magimix**

תיצרת צרפת



במבין  
בעיני

להשיג בחנויות ברחבי הארץ ובסניפי ניופאן Outlet 1-700-700-727  
newpan.co.il הדגמה והתנסות חינם בתיאום מראש ברשת החנויות ניופאן גרמה

**ניופאן**  
שמוע גדולים אחריות גדולה



המכשיר בתוקף לרוכש 19.03.27 ועד ליום 19.04.30 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם. מלאי מינימלי למכשיר 600 יח כולל. לא ניתן להחזיר בגי ההטבה ו/או להחליפה באחרת הובלת ההטבה כרוכה ב-49 ₪, ניתן לאיסוף עצמי ללא עלות. אין כפל מבצעים ורכחות מכל סוג שהוא המבצע לא חל על עודפים ותצוגות \*תקף לדגמי CS4200 ו-CS5200 בלבד, למעט דגם CS4200WB לשימוש ההטבה יש להיכנס לאתר newpan.co.il, בכפוף לתקנון באתר, תוך 5 ימים.

## ניצה שאול כותבת למורה שהשפיל אותה

למורה אספרות  
לירה בי חל לא נוצ,

הייתי תלמידה שלך בביתך י', נערה עם מראה  
ידידותי, מלאה שמחת חיים ואנרגיה אך חסרת  
ניסיון. אטא מספרת שייחתי תולעת ספרים  
מניד זקניו בלעזי את כל הספרייה של מר  
בדני, גם את אלה ששמש לא התאימו לגילי.  
הייתי בכיתה עניינים השיעור ספרות.  
קיימתי סאלר יצבעי את הכציאות האומללה  
שחזיתי בתיכר, אחד הקטנטנים בארץ. אמא  
התנגדה שרא אצטלה לתיכר הזה, מן הסתם  
צפתה שרא איכר ייביל את המשמעת  
הקשה, את העלבינות וההשפלות ממרבית  
התלמידים.  
כשנכנסת הראשונה לכיתה נדמתי. אדם  
צעיר יחסית, כמעט נריר כסגל מורים שכלל  
הייתי אנשים מבוגרים ומדירים עם מתורות  
היגיון ביישנות.  
הנה, השכתי העצמי, סופיסטו אוכל לכתוב  
כמו שאני אוהבת. לשפוד את כולי על  
הגייה, רחש, דרעי כמו שאני כותבת  
בבית, רגילות...  
החסרתי פעימה כשאמרת: "נתחיל בחיבור,  
סבבי עד כי נושא העולה ברעתכם".  
אני ייבית איד התחלתי את החיבור שלי  
כמשפט "בזר כי אכתוב אליך, אתה שאינך  
בכיר". לעולם לא אסבח את המשפט הזה, הוא  
עדיין בהדרגת תיכר ומעביר בי צמרמורת.  
עד שהחזרת את החיבורים מתוקנים עם ציונים,  
הציפייה ברטבה כי לא הייתי מסוגלת לחשוב על  
דבר בלבד החיבור, על כך שתאחי בנייד, תתחיל  
לקרוא ויא תוכל להדויל עד השורה האחרונה.  
"קיבלנו את החיבורים, הם על השולחן, כל אחד  
צריך הקחת את שלו, המורה לספרות מגיע עוד  
במר דקות", אמרה חברתי לשולחן בכיתה. החיבור  
שלי לא היה שם.

ראו נכנסת עם אסיפת דפים שזיהיתי מיד, "אני  
תורה מי כתב את יצירת הפאר הזה", הכרזת.  
הקור בקולך הקפיא אותי, אבל קמתי. "אממ, זו  
את. מה זו הכתיבה הפריעה הזו? את ודאי חושבת  
שאת מופרת דגולה, נכון? יש לי הודעה בשבילך,  
את לא תהיי מסוגלת לכתוב מכתב אפילו למט

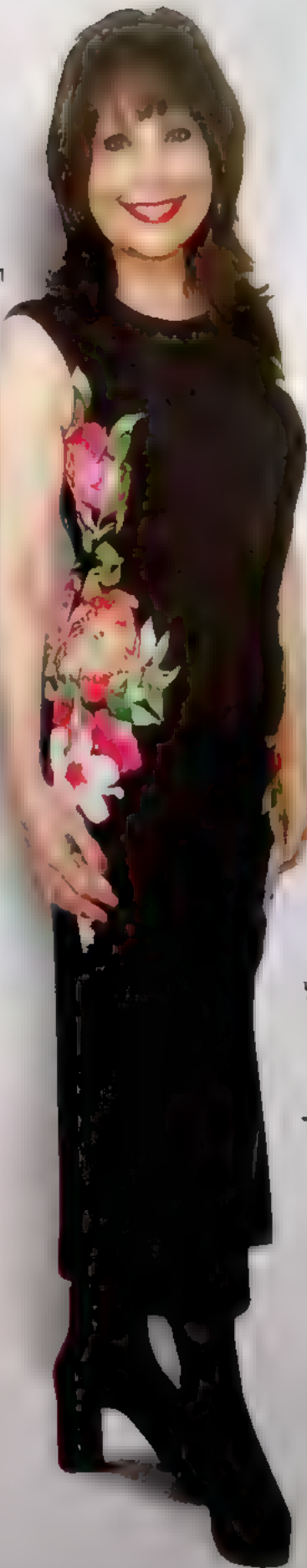
רכנסה! מה לעשות, זה היה מצחיק והכיתה  
צחקת.

במשך שנה שלמה לא הצלחתי לכתוב שורה.  
הייתי כבויה ומשותקת. השיעורים איתך  
גרמו לי סבל כמעט פיזי, לא הסכמתי עם  
הניתוחים הבנאליים והמשמימים שלך  
ולא העזתי להשמיץ את קולי. אמא לא  
הסכימה שאמשיך ללמוד במוסד שסירס  
את נשמת. עברתי לבית ספר אחר ושם  
זכיתי במורה לספרות שהחזיר אותי  
למסלול הכתיבה. מורה עם ידע, רגישות  
ויכולת לזהות כישורו בוסרי, לעודד ויותר  
מכל - להקשיב ולהגיב בגובה העיניים.  
היום, לאחר שכתבתי למעלה מ-55 הצגות  
והוצאתי 10 ספרים, אני חושבת עליך  
לפעמים, תוהה מאין בא רוע כזה מול  
מתבגרת חסרת אונים, איך ייתכן שאנשים  
כמוך עוסקים בספרות יפה ויתורה מכר:  
מלמדים אותה.

אני בטוחה שלא הייתי היחידה שספגה את  
קיתון הרוע הזה ורק מקווה שעוד נשמות  
רגישות ותועות מצאו את דרכן וצמחו למרות  
ההשתלחות המרושעת שלך.

ניצה, ליצא אה כחן  
מן החולק אל באו

"אני תוהה מי כתבה  
את יצירת הפאר הזה",  
הכרזת. "את ודאי  
חושבת שאת סופרת  
דגולה, נכון? יש לי  
הודעה בשבילך, את  
לא תהיי מסוגלת  
לכתוב מכתב אפילו  
למס הכנסה!"







2,699

**ובוחרים  
מתנה:**

1000 גרם  
**KitchenAid**  
SIX SPEED



**או**

1000 גרם  
**KitchenAid**  
SIX SPEED



**מתנה**



**KitchenAid**  
**2019**

**5 שנות  
אחריות**

ב"מבחן המיקסרים" בתכנית הכלכלית עם קרן מרציאנו, נבדק ונמצא:  
**KitchenAid במקום הראשון!** עחץ 12 | 12.17

**ניופאן**  
אשר נדלים אחרים בישראל



ייג ברשתות החשמל, בחנויות המובחרות ובחנויות **ניופאן Outlet** 727-700-700 | [newpan.co.il](http://newpan.co.il) הדגמה והתנסות חינם במיאום מראש ברשת החנויות **ניופאן** גורמה.  
בצע בחנויות לורשים מיום 19.07.20 ועד ליום 19.04.30 או עד גמר המלאי, לפי המוקדם מביניהם. מלאי מינימלי למרצע 200 יח' כולל לא ניתן להזדכות  
ההטבה ו/או להחליפה באחרות הובלת ההטבה כרוכה ב-49 ש, ניתן לאיסוף עצמי ללא עלות. אין כפל מרצעים והנחות מכל סוג שהוא המבצע לא חל  
עודפים ותצוגות. למימוש ההטבה יש להיכנס לאתר [NEWPAN.CO.IL](http://NEWPAN.CO.IL), בכפוף לתקנון באתר, תוך 5 ימים.

# רוני קובן כותב לנעמי שמר

אלון נאמן



נעמי שמר



שמתוכו יצא "דיוקן אמני", "נמני נגה" ו"חורשת האיכליפטוס" (שפתח אחרי שנים את "נרלי", מחזה שכתבתי והצגנו בבית ליסיץ), כמעט גירשת אותי מהבית. "נמאס לי להיות מחובבת באינפוזיה לפסנתר, ועוד יותר נמאס לי שמומינים אחי לערב לזכרי. לא רוצה להיות סמל. רי. בומן שנשאר לי - רוצה להיות בת אדם. ומה כל השאלות האלה, אתה בחר צעיר, נו, שאל אותי משהו חדש". אני מודה שמצב הרוח הזה שלך - המהורהר, ראירוני, הפרוע אפילו, זמן מפציעות שפרגנת לעצמך כי בכלל לא תכננת לחיות, הדי היית בטוחה שתמותי כאותו ניתוח לב, כבר נפרדת מיקיריך, כתבת צוואה והנה פתאום יש עוד זמן - מצב הרוח

## כשביקשתי שתנגני לי בפסנתר, כמעט גירשת אותי מהבית. "נמאס לי להיות מחובבת באינפוזיה לפסנתר, לא רוצה להיות סמל"

הזה כישף אותי או מכשף אותי עד היום. הראיון איתך יצא כינוני פלוס, אבל הרווחתי וברה. מאז נשארו בקשר. שוחחנו בסלפון, פעם התקשרת להעיר על שגיאה כעברית בשירור שלי ברדיו, פעם אחרת ניסית לשדך לי איזו עזרת פרלמנטרית ופעם התקשרת להחמיא על טרס שעשיתי. כשעמרנו לסיים אמרת: "רוני, אם אתה עוד רוצה לפטפט איתי קצת, תבוא עכשיו כי איך לי עוד הרבה זמן". כמה שנוצות אחר כך הלכת לעולמך. ואני לא באתי. ידעתי

רציתי לפתוח את המכתב הזה בשאלה פשוטה. נגיד, "נעמי יקרה, מה שלומך?" אבל אני כבר שומע בראש את קולך הנחרץ, אמרתי: "מה זה הקיטש הזה, זאת לא שאלה ששואלים אישך במצב". רוצה לדעת מה שלומי סביר פלוס, רוב הזמן מתה". זו לא הפעם הראשונה שאני שומע את קולך רחוק בראשי בשאני ניגש לכתוב. נפגשנו לראשונה כשהייתי בן 22, זוכרת? התחלתי לכתוב אז ב"מפושכע" של מעריב ואת התאוששת מגיתוח הלב הפתוח שעברתי. הרבר דאחרון שהיה לי כוח אליו הוא עיתונאי צעיר ומתנשף, וככל זאת - הסכמתי שאכוא, ואפילו כיבדת אותי בעוגה. ראיינתי מאז מאות אנשים, אבל את מה שעבר לי בגוף כשפתחת לי את הדלת כפינמה וכפכפים, התרגשות אדירה וגם פחד - כואי נור, לפעמים היית בן אדם קצת פתיר - התחושה הזו של הישאבות לעולם מסתורי, כמו הילדים ב"האריה, המכשפר וארזי הבגדים" שנייה לפני שהם סופצים לאורן, התחושה הזו לא חזרה אליי מאז באותו עיצמה. את מה שקרה בינינו בשבוע שבו ראיינתי אותך - כי כן שבוע! - לא שעה או שלוש שעות ריאיון כנריג, שבוע שבו הגעתי אלייך כל יום בין 16:00 ל-19:00, כמו תלמיד, מתנהל כמתווה המוקדם שקבעת לנו מראש ו"ריצד" שיה יהיה ריאיון אחר, או בבקשה, תעבוד, זה לא יקרה מעצמו" - את מה שקרה באותו שבוע אני זוכר כקסם חמוץ-מתוק של סרטי התבגרות טובים. כי אני, נעמי, נכנסתי לבית שלך רוצני אחר ויצאתי ממנו אחרי שבוע - רוני אחר. עשר דקות לתוך פגישתנו כבר ריסקת את כל מה שידעתי עלייך. כשביקשתי לדבר על "ירושלים של זהב", נפגעת ברידי וחזרת ש"תכף מתחילה תוכנית הביטול שאני הכי אהבת". כשהתפעלתי מקובץ השירים של חנוך לוין, שהיה מונח על שולחן, הודדת מעט את משקפיר ושאלת: "מה אתה חושב שאני, צפחית בדכש" וכשביקשתי שתנגני לי צליל אחד, רק צליל אחד, בפסנתר

שאת חולה, אבל לא ידעתי עד כמה. זו הסיבה הראשונה שהתיישבתי לכתוב את המכתב הזה. לבקש סליחה. אני לא יודע אם ריברנו על זה, אבל פגשתי אותך אחרי שאיברתי שני אנשים יקרים מאוד ללבי, לא יכולתי לעמוד בעוד אובדן. לא מזמן ישבתי בבית של רבקה מיכאלי, חברתך הטובה, התכוננו יחד לאירוע שהנחיתי איתה, ורבקה סיפרה לי על הביקור האחרון שלך אצלך בבית החולים. כמה צחקת, כמה בכיתן ואיך כשגיל אלדמע התקשר ושאל אותך מה שלומך ענית לו: "אתה יודע, גוססים". הקשבתי והצטערתי על הפגישת האחרונה שלנו, פגישה שלא הייתה. הסיבה השנייה שהביאה אותי לכתוב לך היא שרציתי להגיד לך תודה. לימדת אותי משהו שהכנתי רק לאחרונה. סיפרת לי על המשמעת הנוקשה שבה אמא שלך גידלה אותך בכנרת, איך הכריחה אותך, עוד כשהיית בת חמש-שש, לקום מוקדם בבוקר ולהתאמן בפסנתר. שעות על שעות, כל יום. כמה כעסת עליה על הנוקשות והטוטאליות הזאת, שהפכה אותך, בסופו של דבר, ליוצרת והאמנית הענקית שהיית. נדמה לי שרק כשנתיים שהכרתי אותך, בין ניתוח הלב לסרטן שבסופו של דבר הביא למותך, רק אז, בגיל 70 פלוס, חדשתי לעצמך באמת למרוד באמא. להזיז את הפסנתר הצדה, לסרב להצעות להופיע, לא לפחד לרוקן את לוח הזמנים מקהל ולמלא אותו בחברים ובני משפחה. לימדת אותי שאף פעם לא מאוחר מדי למרוד באבא ואמא ולהיות, למחות לתקופה, פשוט אתה. לנשום. לחשוב. לבהות בעצים. להתמכר לשקט. עכשיו, אחרי אותה התקופה העמוסות שהיו לי, אני מקווה שידיה לי האומץ לעשות אותו דבר בדיוק. לשמוע ולילים ברוח החופשית, ולהתחיל מכראשית.

רוני

רוני קובן מגיש בבוא 11 את "יוצאים מדבלי" (ימי א' ב' 21:10) ואת "פגישות" (שתשוב לעונה שלישית בסתיו). הוא גם כתב ב"עובדה" (קשת 12) והסדרה הדוקומנטרית "שיצר", "ואז הגיע ילד", משודרת ב-HOT8 וב-HOTVOD. בנוסף, הוא מופיע עם הרצאתו "ידע של אמת"



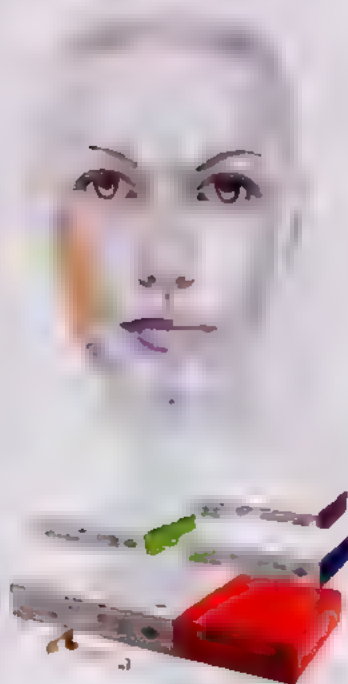
מיטב הרופאים בחרו במוצרי חברת התרופות השוויצרית



## טכנולוגיות מהפכניות ופורצות דרך במלחמה בהזדקנות העור

Aliaxin®  
NATURAL RESHAPING

ANDROMEDIA



למילוי נפח, קמטים ולעיבוד  
הפנים במראה טבעי

Hydrobooster  
SKIN TISSUE REVOLUTION!



הדור המתקדם של הבוסטרים  
מבוססי חומצה היאלורונית

PROFHILO  
3D BIO REMODELING



טיפול פורץ דרך לחידוש  
ושיפור באיכות רקמות העור

חברת MEDICAL NOVA הינה הנציגה הבלעדית של חברת IBSA בישראל.

מגוון הטכנולוגיות המשווקות נמצאות בשימוש בקליניקות והמרפאות המובילות בישראל, על ידי מיטב הרופאים המומחים בארץ.



מפיץ בלעדי: מדיקל נובה, רח' הערבה 1, בית הערבה, קריית שדה התעופה, טל' 03-6320675 [www.medicalnova.co.il](http://www.medicalnova.co.il)

MEDICAL  
NOVA

## מיטל דוהן כותבת לסוכן השחקנים, עובד מחפוד ז"ל

חובה, הסוכן  
האמנותי שלי

אני מתעבת את המחשבה שאני צריכה לכתוב לך  
מכתב לאחר מיתוך. המחשבה שמישהו כמוד יכול  
למות קרה לי כל כך, כי היא מאשרת את הקלות  
הבלתי נסבלת של הקיום ובעיקר את הקלות  
הבלתי נסבלת שבברברים יכולים להסתיים.  
איפה אתה, עיכבי לאן הלכת?  
היית כל כך מיוחד וכל כך שנוי במחלוקת.  
עם הכישרון הפנומנלי שהיה לך, היכולת  
לראות 20 צעדים קדימה ולהפוך עולמות  
במחשבת רביק. למדתי ממך איד אפסר  
השנית כל סיטואציה ולהוציא מכל בן אדם  
צד שלא ראית שיש בו בכלל.  
הייתי כשרק סיימתי את בית הספר למשחק  
שי ניסי נתיב. בדיוק התחלתי את ההצגה  
ה"הברית הכי טובה" ואתה בחרת ללוות אותי  
בכל הקריירה, עד שעברתי לחו"ל והצטלמתי  
בWeed.

בסמךך הידרדר כבר לא  
נתי פד וחינו בקשר  
בזית אינטנסיבי, אבל  
יש הברים שבמחיצתי



עובד מחפוד ז"ל

לא משתנים לעולם.  
אני יודעת שזה יישמע מוזר, אבל יום לפני שחייד  
הסתיימו בצורה כל כך כואבת, כשנפלת מחלון  
הבית שלך, חלמתי עליך. באת לומר לי שלום  
ובירכת אותי. למחרת קיבלתי את הבשורה שאתה  
כבר לא איתנו. חצית את הקו. בחרת במשהו  
שלפעמים אנתנו מייחלים לו, אבל לא מעדים.  
קפצת? נפלת? איבדת שליטה לגבי זה אין ספק:  
איבדת שליטה, עובר. במשך שנים נתת לעצמך  
להידרדר, החברים מסביב ניסו ללא הצלחה  
לעצור אותך. אנתנו יצורים אנושיים, וכל מה  
שאנתנו מכניסים לגוף שלנו, אנתנו משלמים  
עליו.

בעוד שלוש שנים אחרי מותך, פגשתי מתקשרת  
שירעה עליך הכל, למרות שלא הכירה אותך.  
היא סיפרה לי פרטים שרק אני ואתה ידענו. היא  
הראתה לי כל מיני סימנים ממך, למשל, שאתה  
אחראי על העובדה שהנורות בבית שלי מהבהבות  
הרבה פעמים. מאז, כשזה קורה אני מספרת  
לכולם שזה אתה, אבל אף אחד לא מאמין לי וכמו  
תמיד חושבים שגם אני משוגעת, בדיוק כמוך.  
כבר עשר שנים אתה לא בממד שלנו, אבל אני  
מרגישה שאתה מדבר איתי ואני בטוח מדברת  
איתך. אני שומרת את כל המתנות ממך ועדיין  
שבורת לב ממותך - כי צדקת, אין עוד חברויות  
כמו שלנו. הפרדוקס הוא שדווקא אתה, שעזרת  
לכל כך הרבה אנשים למצוא את הדרך, איבדת  
אותה בעצמך. אני רוצה שיזכרו את  
קרו האור שהיית לסובבים אותך.

ניפאק באורות  
המכהבהבים,  
שלק תמיד,  
מיטל

קפצת? נפלת?  
איבדת שליטה?  
לגבי זה אין ספק:  
איבדת שליטה,  
עובד. במשך  
שנים נתת לעצמך  
להידרדר





# בחירה שלך

IQOS יוחמם טבק ולא שורף אותו  
בן אינו מייצר עשן סיגריות



iqos.co

הדגל - דיזינגוף 50, מחוץ לדיזינגוף סנטר / 2373\*

המוצר מיועד למעשנים מעל גיל 18 בלבד.

## אזורה - מחקרים רפואיים

### קובעים כי עישון בזמן הריון

### מסכן את העובר שלך.

# העישון ההורה מידי שנה כ- 8000 איש



נשים וגברים בישראל, מהם 888 שאינם מעשנים וחשבו לעישון כפיו ועוד אלפים הסובלים מנכות נשימתית העישון גורם מרכזי ל-16 סוגי סרטן שונים ולמחלת הריאות חסמת ריאתית (COPD). השימוש במוצרי העישון השונים, בהם סיגריות, נרגילות, סיגריות אלקטרוניות ואחרים, ממכר ומזיק לבריאות.

רק הפסקה מוחלטת של צריכת סבק וגמילה מהתמכרות לניקוטין יבחיחו את הסיכון לחלות במחלות הסרטן, מחלות הלב וכלי הדם ומחלות הנשימה הקשורות בעישון או באידוי.

משרד  
הבריאות  
לרפ"ק בריאות



למידע על סדנת גמילה, פנה לקובת החולים שלך



# טלי אורן כותבת לפרדה ג' לילה כשק זמן מרגיש

אכזבה שלי

את עונת תסופה לא פשוטה של פרידה מבעלך, אחרי שנים רבות יחד, ואנחנו מרבות המון בזמן האחרון. מעבר לשיחות היומיומיות אני מרגישה אותך בנמים שלי. את חוזה דברים שחוויתי לפני שנתיים, שבשילי הם עדיין זיכרון סרי, ואני מנסה לעזור לך לעבוד את זה בצורה הכי קלה וכוונה שאפשר. אני כל הזמן עוצרת את עצמי מלהגיד לך: "כן, אני יודעת..." אני מכירה את זה... זה בריוק מה שהיה לי... כן, כן, כן... זה סיפור שלך ולא שלי. אני מנסה לקחת את הדברים הטובים שעברתי בזמן הפרידה שלי ולהעביר אלייך כדי שיהיה לך יותר קל. אני גאה בכם, בשניכם, על הדרך המכבדת שבה אתם מנהלים את הפרידה הזו. יותר מהכל, אני גאה בך על הכוחות הפנימיים שברך. להגיע לנקודה שבה מבינים שפרידה היא הסיכוי האחרון, אולי, לחזור להיות משהו שפעם דיינו - זו גרילה. למה זו גרילה? כי צריך לזה אומץ מסוּף. קשה לעשות משהו שאתה כל כך לא רוצה לעשות, אבל מרגיש חייב כדי שיהיה יותר טוב בהמשך. לפרק בית, ללכת אל הלא נודע, לחיות בצמצום כלכלי כי יש שתי רירות פתאום, לדעת שאולי זה באמת הסוף - אבל אני רואה גם דברים אחרים בתהליך הזה. את לא מתפשרת חוזה כאישה לא מאושרת. את ממקמת את עצמך במקום הראשון, ומבינה שכשתקוע או צריך לזה, את מבינה שמרחק מהמקום המוכר, משנה פרספקטיבה ומאיר כמו מגדלור דווקא על הדברים הטובים שהיו ונשכחו. המרחק מייצר געגוע, השאלה היא מה עושים איתו. אנחנו משתרלות לא להשוות את הסיפור שלי ושליך, כי אנחנו עוד לא יודעות אם אתם תרצו לחזור אחר לשני כמו שקרה בסיפור האהבה שלי.

אולי לא תאמיני, אבל גם בימים רכי קשים שהיו לי, הבנתי שזה מצב של win win situation. לא משנה מה יקרה, אתם זוכים מההחלטה להיפרד. ואני אסביר: אם תבינו שאתם לא צריכים להיות יחד, פינית לעצמך זמן יקר לאופציות חדשות מרגשות שיגיעו אלייך יותר מהר ממה שאת חושבת. לא תישאר עוד 50 שנה יחד, תסועים, ממורמרים, עצובים וכעוסים. תוכלו להישאר חברים טובים ולהמשיך לפרק ב'. ומצד שני, אם אתם צריכים להיות יחד, תחזרו אחרי כמה חודשים זה אל זה בהתרגשות וגעגוע עצומים,

## אני מנסה לקחת את הדברים הטובים לעברתי בזמן הפרידה שלי ולהעביר אלייך

ואולי פתאום תצליחו לתקן דברים שהתקלקלו בדרך ולעבוד התאהבות מחודשת. תבינו כמה אתם חסרים אחד לשני, כמה אתם בריאן-איי אחד של השני ושמעכשו לא מוותרים ולא מפרקים ומתמודדים עם הכל בהקשבה, גם אם זה אומר לשנות הרגלים של שנים. בגיל 40 אנחנו אנשים שינים ממה שהיינו בגיל 20. ובגיל 40 אפשר להתאהב שוב, כמו פעם, באותו אדם. לפני כמה חודשים קניתי לך קנבס שכתוב עליו: Life is not about waiting for the storm to pass, its about dancing in the rain. הכוונה ברורה: לא לחכות שהמצב הרע יעבור, אלא לנסות למצוא את הטוב גם במצב הבלתי נסבל. בגשם. יפה שלי, תיקרי לך בגשם. יהיו ימים קשים של שקט וריקנות חוזה לא רבר פשוט. אל תתנגדי להם. תחחי אותם. יהיו גם ימים של שמש. מבטיחה.

אכזבה שלי



טלי אורן משחקת בימים אלה במחזמר "אנג'ל" בתיאטרון תיא, מבכבת במחזמר "כילו שורין" של תיאטרון חיפה ומתחילה חזרות למחזמר החדש "צ'פלין"

## נסלי ברדה כותבת לנשים שהשתחררו מהכת של גואל רצון

א' ו-י' פמ' בורות

אי שם לפני שנים, אחרי שהחוקר הפרטי  
אשר ויצמן נתן לנו את קצות החוט  
הראשונים ואחרי מסכת שכנועים, הייתי

# לאשה

כורך לפגישה הראשונה איתכן.  
הייתי מלאת רעות קדומות: "בטח הן  
חלשות, תמימות, לא אינטליגנטיות. הכי  
רחוקות ממני שאפשר", חשבתי לעצמי.  
אבל כמה רקות אל תוך השיחה איתכן, לא  
רחוק מהנמל של יפו, התפכחתי.  
מולי ישבו נשים מרשימות שהסתכלו לי  
עמוק בעיניים. מבעד לרברי ההלל לראש  
הכת הניסיונות שלכן לשכנע אותי (אולי  
גם את עצמכן) שאצלכן בקהילה "הכל  
בסדר", יכולתי להבחין במשהו אחר: מסר  
שאתן מנסות להעביר בין המילים.

**הייתי מלאת דעות  
קדומות: "בטח הן  
חלשות, תמימות, לא  
אינטליגנטיות, הכי  
רחוקות ממני שאפשר".  
אבל כמה דקות אל תוך  
השיחה איתכן, התפכחתי**

בסוף השיחה שלנו הראיתן לי את  
הקעקועים, ואת הרגע הזה לא אשכח. בלב  
רחתי על האיש שדרש מכן לסגור לו ככה  
במשך הרבה זמן שאלתי את עצמי למה  
הסתכנתן והסכמתן שנתעד אתכן, למרות  
הסודית שראש הכת כל כך רצה להסתיר.  
לכל אחת מכן יש בטח את התשובה  
שלה, וגם לי יש את ההסבר שלי. אני  
יודעת שעמוק בפנים רציתן להשתחרר  
מהחיים הנוראיים תחת ה"גורר". אולי  
קיוויתן שסרק אחר ועוד אחד מבחרי יגרמו  
להומות הכלא שלכן להתפורר. אחרי  
הפרסומים שלנו באה חקירת המשטרה  
ובסופו של דבר זכיתן בחופש שלכן אחרי  
ייסורים רבים.  
אני יודעת שער היום אתן עוברות קשה  
כדי להשתקם, לרפא את המשפחות שלכן,  
לתת לילדים שלכן עתיד בטוח ומאושר וגם  
להזהיר אחרים מפני סכנת הכתית. אותי  
לימדתן המון, בין השאר, שכדאי לשים בצד  
את המחשבה היהירה "לי זה לא יקרה".



נסלי ברדה היא עיתונאית ואשת מלווייה



תקציר שיתוף מסמך: אילון

צילום: רות קורן

**"שבועון לאשה"  
להורדה חינם**



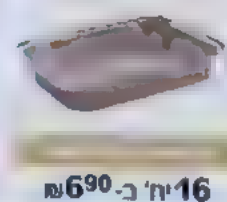
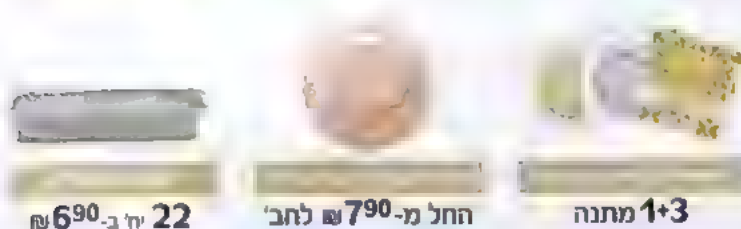
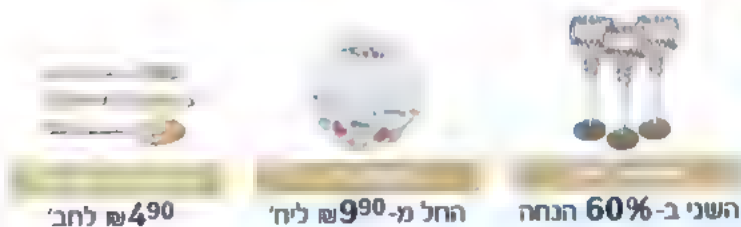
כתבות, מתכונים, הורסקופ,  
קופונים, שופינג  
וכל מה שמעניין נשים (וגברים)



סלי



# 10,356 פריטים לאירוח משתלם במקום 1



פעמית סטור

תל אביב ל. ארז	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38
רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38
רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38
רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38
רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38
רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38	רחוב הנקמה סניף 38

700-502-4000 www.PEAMITSTORE.CO

# אליקו (אלי כהן) כותב לאביו רפי שנפטר כשהוא היה בן 16

לאבא שלי

זאת הפעם הראשונה שאני כותב לך אחרי כל כך הרבה שנים שאתה לא כאן, ואני מסתובב ומקנא בכל מי שיכול לספר לאבא שלו דברים קטנים וגדולים שעוברים עליו, מסתובב ומקנא בכל צלצול טלפון שעל המסך שלו מופיעה המילה אבא. אבא, עוד מעט אהיה בן 42 ואתה לא איתי. לפני 26 שנים הלכת לעולמך, הייתי רק בן 16, וזה היה כל כך קשה. אני זוכר את הבוקר שבו המורה קראה לי לצאת מהשיעור וסיפרה לי שאבא חולה מאוד, יש צורך לנסוע לבית החולים. בתוכי ידעתי בדיוק מה קרה. אני אחד לא יוציא אותי משיעור בגלל שאתה חולה, הרי תמיד היית חולה, ואת הייתה השגרה שלנו, במשך שנים הכינו אותנו לרגע הזה. המורה והמנהלת נסעו איתי לבית החולים ולפסוק. חגגי זוכר שהנסיעה הזאת נראתה לי כמו נצח כשהגענו אמרו לי שאתה כבר לא בחיים, אך עדיין לא עצמת את העיניים. ביקשו ממני להיכנס להיפרד ולסגור את צינוד, ובר עשיתי. הרגע הזה שינה את חיי. הבנתי שהחיים הם ערך עליון וחשובים יותר מהכל.

אבא, אתה לא תאמין, אבל אני כבר לא הילד שהכרת. הילד הביישן שלומד אלקטרוניקה וחולם על טניס מקצועני, זה כבר לא אני. בשבעה שלך קיבלתי החלטה להניח למחשב הסנים, לפרוש מלימודי החשמל והאלקטרוניקה, לעבור למגמת סוציולוגיה ובמקביל להיכנס לעולם המוזיקה. כנראה הבורא תכנן לי אתה. אבא, איך לי הסבר איך זה קרה, אבל לילד שלך יש כבר 20 שנה תוכנית יומית אישית ברדיו לכ המדינה, ומדי יום הוא מדבר למדינה שלמה ועושה לכולם שמח. הילד שלך עולה על הבמות הגדולות ביותר, משתתף בתוכניות טלוויזיה ומתראיין לסרבות בעיתונים. היית מאמין עליי?

לא תאמין, אבל אני כבר לא הילד הביישן שהכרת. בשבעה שלך החלטתי להניח לטניס ולהיכנס לעולם המוזיקה

החור הגדול שהשארת הולך תמיד איתי. כל כך חבל שאתה לא יכול לראות לאן הגעתי. פספסת כל כך הרבה דברים בחיים שלי, שהשתנו ללא היכר מאז שעזבת. חבל שלא היית לצדי בחופה, ושלא היית בברית של אוריאל רפאל בכורי, שקיבל שם שני, על שמך. הבאתי לך נכדים מדגמים. ששואלים עליך ושומעים סיפורים ער מי שהיית. אני רואה לספר להם כל הזמן על החינוך שלך והערכים שלימדת אותי. על הכבוד, על הנתינה, על היכולת להגיד סליחה כשצריך ולעמוד על שלי, ולא משנה מה, ללכת תמיד עם האמת שלי. תהיה בטוח שאני עושה בדיוק את מה שלימדת אותי, חזה הולך איתי תמיד. תודה, הספקת להשריש בי כל כך הרבה ערכים בכל כך מעט זמן. אבא, רציתי שתדע שלא הייתי מצליח לצעוד צעד אחד קדימה אם אבא לא הייתה



אליקו ואביו רפי ז"ל

נדרשת מלפנית היום ומידיכר את החיים שיר עכשיו יעבור ברכי איתי. היא עכבר בשנים עבודות, במעט ורא דאתר את הבית, אבא לא ידעסירר מאיתני כיום ריא דנתה ריו את ציור דדגיי יי דראשוו שפתח ריו פתח לעולם שלם רמירר היפרנו מננה דמיי חום אהבר ודאגר אינסופית תכלס, אבא, דתרתנת טוב, אתר יורעי

מסירה דיי נסירר במסירה ביותר, אבא אני יורע שאתר שוטר ערירי מרמערר כן, אני פשוט מרגיש את יד אתה הולך איתי בכל צעד, בכך רושי ובכל רגע, נישנו וכוואב גם ירד, אי תנוח ער משכךך בשנים,

אופה  
ומתאמצא  
אליקו



אליקו מניח את התוכנית "ערב ים תיכונית" בריינג'ר רב המשיג 911 מ



# ד"ר ביוטי גברת סטייל

ד"ר להבית אקרמן, הפנים מאחורי סודות האסתטיקה  
בישראל, עוררת למו כז הבמה והפקת אופנה מיוחדת  
וחווית את שיטות האנטי אייג'ינג המומלצות, החומרים  
החשובים והדרכים לקבלת אפקט של עור מתוח ורענן

מאת: קרן נתנזון ויץ צילום: אלון שפרנסקי סטיילינג: שיר פלד  
איפור: הלן אמיואל; שיער: גיא סמואל

## "ה"

דבר החשוב בטיפולים אסתטיים  
הוא לעשות בכל פעם קצת  
ובעדינות, כך מציגה ד"ר להבית  
אקרמן את המוטו המלווה אותה  
במהלך כל טיפול: "עור זה 15 שנה  
לנו הן הלון הראוה שלנו, אבל הניסיון לחפש  
הפנים והפנים והפנים מדי עלול להוביל  
לפגמים בריא מסבירה.

המטופלות שלה פוגשת ד"ר אקרמן  
במסגרת האסתטיקה ולייזר שהקימה  
בירושלים, וראשון לציון את לימודי הרפואה  
האסתטית. היא חתמה על איגוד והתמחר במחלקת  
הלייזר בלינסון. לאחר מכן עבדה שנה ביחידת  
הלייזר בחדר הארזים. כיום, היא מנהלת את מחלקת  
הלייזר והטיפול בפי"ת של שירותי בריאות  
כרית, ד"ר אקרמן עוסקת במגוון רחב של  
טיפולים חדשניים בתחום רפואת עור ואסתטיקה, כגון  
הצמדת עור הפנים ומניעת הזדקנות העור, עיצוב ומיצוק  
הפנים, טיפול בוטוקס, מילוי קמטים, פילינג רפואי,  
עיצוב נזף הקפאת שומן, כמו כן מתבצעים במרפאה גם  
טיפול לייזר מתקדמים למגוון בעיות, כגון שמש וגיל,  
פיגמנטציה, צלקות אקנה, צלקות כירורגיות, קמטים,  
טיפול בשיער בלתי רצוי, רמות הדייט, מיצוק עור ועוד.  
היא מוסיפה לרשימת השירותים שלה גם טיפולים  
בשימוש בלייזר, מניעת הרחבת של מכשירים  
אפשריים לתת פחרון הוליסטי שנוותאם לכל  
אדם.

למה נמשכת דווקא לתחום הזה ברפואה?  
"אני חתמה על איגוד בתחום זה את היצרנית והעבודה ברפואה  
בצד רופא והאסתטי שלה, הצד שמאפשר לגרום לאנשים  
להרגיש טוב יותר עם עצמם. אני אוהבת את העבודה שניתן  
לראות תוצאות בתוך חודש-חודשיים, בשילוב עם אינטראקציה  
אנושית. הדיאלוג עם המטופלים הוא חלק אינטגרלי ממהות

המקצוע. נולדתי לתוך זה כי שני הוריי באו  
מעולם הרפואה. המדע הערני בחר בי, ואת  
התחום בחרתי אני מתוך היצירתיות, החדשנות  
והדינמיות שלו. הוא כל הזמן מתפתח".

מהי ההמלצה שלך לאנשים שמגיעים לטיפולים  
אסתטיים?

"הדרך הנכונה היא להתחיל עד גיל 40 לכל היותר.  
לתחזק בעדינות באמצעות טיפולים ביתיים, דרך  
קוסמטיקאית ועד רופא, תוך שילוב שיטות טיפול שונות,  
כדי שגם רתוצאה תיבנה בדרגתיות. יש נשים שמגיעות  
בגיל 50 ומבקשות לעשות שינוי דרסטי. זו לא הגישה  
הנכונה. המטרה היא לא לחזור להיראות כמו בנות 20,  
כי הניסיון להגיע לשלמות יוליד תוצאות מוגזמות.  
בדיק בגלל הגישה הזו אפשר לראות ממש תוצאות  
מוגזמות ולא טבעיות. חשובה ההבנה שאין דרכי  
קיצור הטיפול בפנים שלנו אמור להיות שגרת  
חיים שבה כל אחת צריכה לבחור את רהליך  
שמתאים לה.

"חשוב ללכת לטיפולים ולייעוץ אצל  
רופאים מוסמכים ומנוסים בתחום ולא  
להתפתות למבצעים או לרופאים  
שלא מומחים בתחום".

#pro  
natural  
beauty\*

# רסטילן סקינבווסטרס

המטרה: להחיות את עור הפנים

השיטה המסלצת: כיום יש חשיבות הולכת וגוברת לתחזק את העור בעזרת חומצה היאלורונית המשיבה לו את החיוניות שהוא זקוק לה. בנוסף, יש מזדעות לצורך בהחדרת לחות לשכבות התת-עוריות כדי לראות תוצאות חיצוניות של עור אלסטי, בריא ומוצק. סדרת רסטילן סקינבווסטרס (Restylane Skinboosters) מיוצרת בטכנולוגיה המבטיחה ספיחה מרבית של מים המעניקה לחות ומזינה. יותר מחמישה מילין טיפולים בשיטה זו נערכו בעולם ב-15 השנים האחרונות. אלה הן הזרקות מותאמות של העידן החדש. החומצה כאן חודרת בנגיעות קטנות בעור ומספקת לו הידרציה עמוקה.

האפקט: אם מסתכלים על עור של אישה בוגרת מול עור של אישה צעירה, העור של הנוגרת נראה עייף ואפור, ואילו העור של הצעירה - רענן וזוהר. לא מדובר במילוי קמטים אלא בשיפור הנראות והטקסטורה של העור והקמטים באמצעות ההזרקה הנותנת כמות של חומצה היאלורונית משולבת. המראה שיחבקל יהיה אלסטי זוהר וקורן אחרי הטיפול הראשון.

למי מתאים: בנות 40 פלוס ייהנו מהטיפול מאחר שהוא מעניק חיות וחיוניות לכל אחת. מומלץ לבצע סדרת טיפולים פעם בשנה. מחאים בנוסף לטיפול במחשן, בקמטים, בכתמי שמש ובצוואר.

הטיפול של להבית: לרחחיל בטיפול הזה כמה שיותר מהר עם הופעת הסימנים הראשונים בפנים או בצוואר.



# אולטרפורמר

המטרה: אפקט של הרמה ומתיחה והצרת הפנים

השיטה המומלצת: מכשיר אולטרסאונד, Ultraformer III, המשמש להרמה ולמיצוק של עור הפנים והצוואר. זהו הדור השלישי והמתקדם של מכשיר האולטרסאונד האופטימלי בטכנולוגיית HIFU (High Focused Ultrasound) של חברת Classys. הטיפול אינו פולשני, מופחת כאב, וללא צורך בהרדמה או זמן החלמה, ללא אודם או נפיחות ומתאים לכל סוגי העור. לרוב אפשר לראות כבר בתום הטיפול הראשון תוצאה ניכרת לעין. במשך שלושת החודשים הבאים ימשיך העור להתמצק ולהתהדק, והתוצאות שמתקבלות ארוכות טווח ומרשימות.

המכשיר מתאים גם למיצוק ועיצוב של אזורים אחרים בטוף. הוא מצליח לחמם בדיוק את מעטפת השריר, והחימום מצליח לחדור פנימה, לייצר הרמה ולעודד ייצור קולגן.

האפקט: מתיחה והרמה של קו הלסת והצוואר בטיפול לא פולשני. משפר סנטר כפול, עוזר בטיפול בצלוליט, שקיות מתחת לעיניים ותיקון א-סימטריה בגבות. מחטב את הפנים ומדגיש קווי מתאר.

לסי מותאים: גילאי 40 פלוס, כשמתחילים לראות את הנפילה בקו הלסת והצוואר, אבל עדיין לא במצב של ניתנות. הטיפול הזה עובד על עומק השריר אבל בצורה לא פולשנית. יתרונות לאנשי הקריירה שלא רוצים שיראו כי התבצעה בהם פעולה אסתטית על הפנים.

הטיפ של להבית: לטפל בבעיה כשהיא קטנה, כשיש משהו שמפריע, כי זה טיפול משמור. ככל שהבעיה חמורה פחות, התוצאה טובה יותר. בנוסף כדאי לדעת שאפשר לעשות באמצעותו עיצוב של צלוליט רישון ולחטב אותו ואפילו להדק את הבטן.



חולצה: אלה לוי, רח' כפר סבא 4 ח  
טכנסיים: זארה נעליים אר



# טיקסל

המטרה: שיפור מרקם עור הפנים ללא הזרקות

השיטה הנומלצית מערכת טיקסל (Tixel) היא מערכת המבוססת על טכנולוגיית (Thermo Mechanical Ablation) TMA שפותחה לצורך טיפולים אסתטיים לחידוש העור והצערתו. טיפול בקמטים ובקמטוטים במרקם העור. זוהי טכנולוגיה ישראלית מהפכנית, המבוססת על אנרגיית חום טבעי המועברת על ידי ראש טיטניום שעשוי בצורת פירמידות זעירות. אותן פירמידות באות בסגע עם שכבות העור ומעבירות את אנרגיית החום באופן מיידי, היא מ'צרת' פגיע מבוררת בעור בצורה של נקבים זעירים. כל נקב מתרפא במהירות, כשסביבו עור כריא. תהליך זה פו מייצג קולגן, הוא מכשיר שמצליח להשיג שיפור יפה במראה הכללי של העור דרך פילינג שאיננו אגרסיבי, ללא צורך במי החלמו. יילופים א נמחיות

האפקט: הטיפול מסייע בהעלמת קמטים עדינים ובינוניים וגורם לחידוש העור (טיפול אנטי אייג'ינג), והתוצאה היא שיפור כללי של העור מבחינת גוון, טקסטורה ולמחוטם

למי מתאים: לכל הגילאים, אבל תלוי מה רוצים לשפר, אידיאלי לבנות 40 פלוס. מאפשר טיפול סביר העיניים וגם בערפף עצמו, מתיחת העור ורידוף, מיעוד לטיפול בצלקות אקנה, נזקי שמש, טיפול במלזמה וסימני מתיחה.

הטיפ של להבית: טיפול כזה מומלץ לעשות בכל רבעון, וחודש לפני אירוע חשוב, ואז תגיעי במלוא הזוהר שלך. זהו טיפול מצוין למי שסובלת מפיגמנטציה כי הוא עוזר להחזיר חומרים לעור ביתר קלות.

# חוטי אפטוס

**המטרה:** הרמה של תווי הפנים ללא ניתוח

**השיטה המומלצת:** חוטי אפטוס הם הטיפול האולטימטיבי להרמת פנים שנפלו. אלה חוטים משוננים המיועדים לקבע רקמה רפויה ולמשוך אותה ללא צורך בניתוח ובצלקות. החומרים שמהם הם עשויים מעוררים את הגוף ליצר קולגן ואלסטין. תוצאות המתיחה ניכרות מיד לאחר הטיפול. השיטה פותחה לפני כ-20 שנה, השתדרגה, וכיום מציעה אינספור אפשרויות לחידוש עור הפנים והגוף ומיצוקם. הפרוצדורה מתבצעת בהרדמה מקומית בלבד, נדרשת תקופת החלמה קצרה ובצידה מעט מאוד סיבוכים ביחס לפרוצדורות פולשניות יותר. **האפקט:** מתיחה למראה צעיר וזוהר יותר שמחזיקה מעמד במשך שנתיים.

**למי מתאים:** נשים מבוגרות יותר עם נפילה, גילאי 50 פלוס, ולכאלה שרוצים או רוצות לחטב פנים עגולות שסובלות מהצטברות שומן ברמה קלה עד בינונית.

**הטיפ של להבית:** לא לפחד מרטיפול למרות התיאור לרוב מומלץ לשלב אותו עם עוד אמצעים, כמו הזרקות וסקין בוסטרס, שמגבירות יעילות השיטה





ליל הסדר הזה

ישבו כרמית ויורם אטינגר מפתחת קווה לשולחן החג בבית בנם המנוח ביישוב עלי, ולצדם יסנו מלתם תמר אטינגר, בתם רחלי טויטו ו־17 נכדים מתור 22 נכדיהם. שני כיסאות נוספים שיעמדו לצד השולחן – זה של בנם, הרב אחיעזר אטינגר ז"ל, וזה של חתנם יוסף טויטו ז"ל – יישארו ריקים. הבן אחיעזר נרצח ב־17 במרץ השנה בפיי גרע בצומת אריאל. החתן יוסף נהרג 17 שנים קודם לכן בפיגוע ביישוב איתמר.

"בשבעה על אחיעזר סיפרתי את הסיפור על מרצה שעשה מבחן לתלמידיו", מספרת כרמית. "הוא חילק להם דפים לבנים עם נקודה שחורה וביקש מהם שיתארו מה הם רואים. כולם הבחינו בנקודה השחורה; המוטי שלנו הוא לראות את הלבן. לראות את האור ולצמוח ממנו".

• איך אפשר לראות את האור מן הנקודה הכי שחורה?

"ביזכות דשושלת. הילדים והנכדים הם האור שלך, ואתה צריך לשמוח איתו. גם מתוך המקום רכל כך קשה אומרים תודה על היש".

כרמית אטינגר: "בדיעבד אני חושבת שפינקנו יותר מדי את הילדים אחרי שיוסף נרצח. אף אחד לא הדריך אותנו. חיוש הגישה שלי אחראי בשילדים נחגעים, צריך להתחנך איתם בטבעיות"

# נלמד לחיות עם המכה

לפני 17 שנה איבדה **כרמית אטינגר**

את חתנה, **יוסף טויטו**,

בעלה של בתה ואב לחמישה

שנהרג בפיגוע באיתמר.

ב־17 במרץ, לפני פחות מחודש,

איבדה גם את בנה אחיעז אטינגר,

אב ל־12, שנרצח בפיגוע בצומת אריאל.

"לרגע לא עבר לי בראש איך זה קורה

בפעם השנייה", אומרת כרמית, שהפכה

לסבתא ל־17 יתומים. "גם מתוך המקום

הכל כך קשה אומרים תודה על היש"



הבן, אחיעז אטינגר ז"ל,  
שנרצח בחודש שעבר



**רחלי, אחות של אחיעזר:** "לא חשבתי שיכול להיות שאותו תסריט יחזור על עצמו פעמיים. כשבעלי נרצח לא הספקתי להיפרד ממנו. לפעמים, דרך אובדן שני, אתה מעבד אובדן ראשון שאולי לא היה חספיק סגור"

כרמית אטינגר  
ובתה רחלי



השם לקח, יהיה שם ה' מבורך".  
האחות רחלי: "לי זה כן עבר בראש. כשליאור הדיע לי, לא רציתי להאמין, לא חשבתי שיכול להיות שאותו תסריט יחזור על עצמו פעמיים. כשיוסף בעלי נהרג, לא הספקתי להיפרד ממנו. ב-24 השעות שאחיעזר שכב בבית החולים הרגשתי שאני והילדים אולי נפרדים מיוסף דרך האח שלי. זו הייתה סגירת מעגל.

"לפעמים, דרך אובדן שני, אתה מעבד אובדן ראשון שאולי לא היה מספיק סגור. במקרה של הילדים שלי לא היה בכלל עיבוד כי הם היו נורא קטנים אז".  
● **כרמית,** לא יכולנו שלא לדמוע מההספדים המרגשים שנשאנו נכדיין ליד קבר אביהם.

"זה באמת היה מרגש. אחר כך, בשבעה, הם היו שלושים. ניכר היה שתמר הבינה אותם".

רחלי: "ראיתי את נחל, הבן שלי, עומד ואומר קריש עם הבן הקטן של אחי אחיעזר, ונזכרתי שהוא היה ילד קטן כשאמר קריש על אבא שלו. הלכתי הצדה, לא יכולתי לעמוד בזה. ראיתי את הרמעות ואת הצער, ונזכרתי שזה מה שעברתי אני עצמי עם הילדים שלי. אמרתי: 'אנחנו רק נצמח מהאובדן הזה. לכל אחד מכם יש כוחות. אתם מסוגלים, אתם יחד, בעיקר יחד'".

## לעשות יש מאין

כרמית, בת קריית-מוצקין, נולדה למשפחה מסורתית. "סבא שלי היה אדם רציני מאוד והוריי החליטו לשלוח אותי לבתי ספר דתיים. כנראה המסגרות עשו את שלהן ובתיכון כבר למדתי בבית צעירות מודרניות". יורם כעלה גרל בשכונת מונטיפיורי בתל-אביב במשפחה דתית, "אני דור שביעי בארץ, במקור ממשפחת ריבלין. סבא רבא שלי עבר לפתחתקווה והיה אחד המורים הראשונים כאן. אבא כבר נולד בפתחתקווה, ולימים חזרתי גם אני לפתחתקווה".

● **איך הברית?**

כרמית: "למדתי הוראה ב'גבעת וושינגטון' ויורם למד שם הוראת חינוך גופני. בשנת 1970 התחתנו, ושנתיים לאחר מכן נולד אחיעזר ואחרי רחלי וליאור. בשנת 1974 עברנו לפתחתקווה. שנינו עבדנו כל השנים כמורים".

● **איזה ילד היה אחיעזר?**

"הוא אהב מאוד בעלי חיים, ואנשים שאוהבים בעלי חיים הם אנשים מיוחדים. פעם הוא מצא ברחוב כלב חביב אותו הבייתה. לא הסכמתי שג'רל אותו, הקצבתי לילדים שבועיים, אבל כשהם הלכו לווסטינגר הוא אמר להם: 'תגידו לאמא שזו כלבה טובה והיא מתאימה לג'רל בבית'. 15 שנה היא חייתה אצלנו, אחיעזר העניק לה את השם לילה".

**כרמית:** "אחיעזר מצא בית כנסת בתל-אביב ואסף אליו בחורים שלא מצאו את מקומם. באחד הימים נתן להומלס לישון שם, ואז מצא אותו מחוסר הכרה. **בערב התקשר אליי נרגש כדי לספר שהציל את חייו**"

גרל והתחנך, "ומבין קהל האלפים אני זוכרת אישה שליוותה קבוצה של קשישות מדרום תל-אביב וניגשה אליי. אחיעזר לימד אותן פעמיים בשבוע, וביום הפיגוע, כשלא הגיע, הן הכינו שנפגע. הן ארגנו אוטובוס ללוויה ובאר".

● **שאלת את עצמך איך יכול להיות שאתם שוב מתמודדים עם אובדן כל כך קשה, 17 שנה אחרי נפילתו של יוסף?**

"זה קשה מאוד, אבל לרגע לא עבר לי בראש איך זה קרה בפעם השנייה. האמונה בה' מחזקת מאוד. אחיעזר לחם ב'דומת מגן' וניצל, וכמשך כל השנים האלה אמרתי כל יום תודה שקיבלתי אותו במתנה. בשנים האלה הוא הקים יחד עם תמר שבט, תראי איזה נכדים הוא הביא לי".

האח ליאור: "כשהדיעו שאחיעזר נפטר, הייתי עם אמא. חיבקתי אותה והיא לא שאלה אפילו פעם אחת איך זה ייתכן. היא אמרה: 'השם נתן,

את שיחת הטלפון שקיבלה כרמית אטינגר (69) מבנה הצעיר ליאור בבוקריו של 17 במרץ היא לא תשכח לעולם. כעלה, יורם, לא עבר באותו יום. "נסענו יחד לסירוריס", היא משחזרת. "ליאור התקשר, בדיוק התחילו החדשות ברדיו, וביקשתי שנסיים את השיחה כי יורם אהב לשמוע חדשות. שמענו על הפיגוע הקשה שאירע באותו בוקר, ואז ליאור התקשר שוב. הוא אמר שאחיעזר כנראה נפצע. קבענו להיפגש בבילינסון. זה היה נורא, כל הדרך התפללתי לבורא עולם שישמור לי על הילד. אמרו שיש שני פצועים, אחד פגוע ראש והשני נפגע כבטן, ואני בכיתי. התחנתי שרק נפגע בכטן".

הרב אחיעזר אטינגר, בן 46 במותו, עשה את דרכו באותו בוקר מעלי אל הישיבה "עזר ואמונה" שהקים בתחנה המרכזית בתל-אביב. כשחלף על פני צומת אריאל הבחין בפצוע ירי (בפיגוע נהרג סמ"ד גל קידאן ו"ל), עשה סיבוב פרסה וחזר למקום האירוע. הוא ירה מג'קו האיש לעבר המחבל, אך ספג אש שניירתה לעברו ונפצע אנושות.

"אחיעזר הצליח להסיט את תשומת הלב של המחבל, שפגע בו במקום לפגוע באישה שדייתה בסמוך", מספרת כרמית. "כל כך כתאים לו להיות בזה גיבור, הרי יכול היה להציל את עצמו ולהמשיך בנטיעה. אחרי שקמנו מהשבועה, אותה אישה ביקשה שמישהו מאיתנו יבוא להיות סנדק בבית של בן משפחתה. נכדי אלישיב, בנו של אחיעזר, הסכים, והילד נקרא בשם אחיעזר".

● **ראית את אחיעזר בבית החולים?**  
"לא. הוא הגיע לבית החולים כשהוא סובל מפגיעת ראש, ואני היחידה שלא נכנסתי לראות אותו. הבנתי שהמצב קשה מאוד ורציתי לזכור אותו כמו שהיה. יורם יטב לירד שעות. כשבתנו רחלי אמרה לו שייצא החצה להתאווור, הוא ביקש ממנה שתיתן לו להרגיש אותו עוד קצת. הכי מרגש היה המראה של כלתי תמר, אישה אצילית ויוצאת דופן, נכנסת אליו לחדר עם שישה מכין 12 ילי ריהם. כל אחד נפרד ממנו, ויחד הם עמדו ליר מיטתו ושרו מזמורים".

● **מי החליט לתרום את האיברים של אחיעזר?**  
"זו הייתה החלטה של תמר. שאלתי אותה: את חושבת שאחיעזר היה רוצה בכך? ותמר השיבה: 'איזו שאלה'. בדקנו את עניין תרומת האיברים מבחינה הלכתית מול הרב יגאל שפרן, ואנחנו יודעים היום שנתרמו קרניות, גידים ומסתמים של הלב לתינוקות. חוץ מהריון, מהגבורה ומה מורשת שלו, נותר גם משהו פיזי, מוחשי, וזה ממלא את הלב".

אלפי אנשים הגיעו למסע הלוויה שהחל ביישוב עלי, שבו התגורר אחיעזר עם משפחתו, והסתתרים בבית העלמין סגולה בפתחתקווה, שם



# באביב הכל מתחדש. גם את.

רשת מרפאות פרופורציה מאחלת  
לך חג אביב שמח, מלא באהבה  
ויופי ומזכירה שאין זמן טוב יותר  
להתחדש מאשר עכשיו.



הסרת שיעור בלייזר



נידונים פלסטיים



טיפול אסתטיים

פרופורציה

מלא 0366

כולם יפים.



סניפים בפריסה ארצית  
proports a co i

\*5599



"הילדים שלנו נדלו על כבוד וקבלה של האחר". כרמית אטינגר עם בעלה יורם וילדיה ליאור ורחלי

## רחלי: "ראיתי את נחל, הבן שלי, עומד ואומר קדיש עם הבן הקטן של אחי, ואז נזכרתי שהוא היה ילד קטן כשאמר קדיש על אבא שלו. הלכתי הצדה, לא יכולתי לעמוד בזה"



יוסף טוויט ז"ל, שנהרג לפני 27 שנה

התחתנו בדצמבר 1995. אצל הדתיים לא נהוג שנפגשים הרבה לפני החתונה, אבל אני זוכרת שלאחידע היה חשוב שייקדם בינינו קשר. כשהגיע פסח הוא אמר: 'אמא, אנחנו באים לריות איתכם כדי שתוכלו להכיר יותר מקרוב'. "כחתחלה תמר ואחידע גרו בקרני-שומרון, ואחרי כמה שנים עברו לקדומים, שם הוא למד, ואחר כך עברו לתל-אביב כדי להקים שם ישיבה. בשנתיים האחרונות הם גרים בעלי. המעבר לתל-אביב היה מבחינתם הקרבה גדולה, אבל תמר תמיד עמדה לצד אחידע והייתה שותפה לעשייתו".

● **איד אחידע הגיע דווקא לתחנה המרכזית בתל-אביב?**

ליאור: "הם גרו שבע שנים וחצי בשכונת קריית-שלום. אחידע היה אז ראש בית מדרש בשכונת שפירא, שם הוא נחשף למורכבות של האזור מבחינת העובדים הזרים והיפס כדרכו משה מאתגר. אחידע ידע שנוהה שאנן הוא אזור מאתגר. יש לי חבר שהיה פעיל באזור וסיפר שאף אחד לא העז להסתובב בשכונה הזו 'חץ ממשוגע כמו האח שלך'".

כרמית: "מי היה חושב להקים ישיבה ובית כנסת בשכונה של עובדים זרים? אבל כזה היה אחידע. כבר כשהיה ילד תמיד רצה לעשות מר שצדד, גם כשה רדש ליצור משהו שלא קיים ולצאת מאזור הנחות שלו. בשכונת נווה שאנן יש הרבה בתי כנסת שאינם פעילים. הוא איתר בית כנסת שנמצא במבנה בן שתי קומות,

"כשאחידע גדל הוא למד בישיבת ההסדר בקרני-שומרון ואחר כך התגייס לגבעתי. בסוף מסע הכיבוש ביקשו להעניק לו תעודה של חייל מצטיין, אבל הוא ביקש מהמפקד שייתן אותה לחייל אחר, בודד. כזה הוא היה, צנוע, עניו. הוא גם בעולם לא סיפר לנו על כך, זה סיפור שמעתי מאנשים אחרים.

"סירוסת הילדים שלנו גדלו על אהבת הארץ, טיולים ומורשת, על כבוד וקבלה של האחר. אחי הצעיר הילוני, איס השומר הצעיר, ובחופשות היל-רים נהגו לנסוע אליו ולהתארח אצלו בקיבוץ. גם אחי הבכור הילוני יוש בינינו קשר קרוב".

● **זה אפשרי?**

"כרור שזה אפשרי. הילדים היו נוסעים לקיי בויץ וישיבות שם, דאגו להם לכסרות, ומסע היינו נוסעים כולנו לטייל. החיבורים האלה לא קשים לנו, מבחינתנו זה טבעי, זו הרשפה חו התמצית של עם ישראל".

אחידע, היא מספרת, היה יחד עם יוסף טוויט בישיבת ההסדר. "הם התגייסו יחד והפכו לחברים קרובים. אחידע הכיר את יוסף לרחלי. בהמשך התברר שהכירו את יוסף עוד כשהיה תינוק כי האדמים שלו היו מורים בגבעת וושינגטון".

רחלי: "יוסף ראה אתי בטקס סיום מסע בר מתה, וכנראה מצאתי חן בעיניו. הייתי אז כשרי רות לאומי בקיבוץ מירב. אני זוכרת שדיברנו בטלפון בהתחלה, בכלל לא הייתי בקסע, אבל בסוף נפגשנו (בעזרת אחידע) ונוצר חיבור טוב.

התחתנו בשנת 1993".

● **ומתי נפגשו אחידע ותמר?**

כרמית: "תמר מקרני-שומרון. כשהם הכירו היא למדה מזיקה באוניברסיטה ופרחה ביניהם אהבה גדולה. מאז אני ותמר כמו אמא ובת. הם

” 40 שנה הלכנו במדבר,  
לא מגיע לנו 40% הנחה?!”

בחרים שלושה פריטים או יותר  
מכל המוצרים בכל המחלקות ומקבלים:

40%  
הנחה



CHEF

הסדרה מיצרת מפלדת אל חלד  
18/10 ובעלת שכבת אלומיניום  
טהורה להילנת חום אחידה



GRANITE

הסדרה היקורתית עם  
ציפוי ה-Non Stick  
האיכותי בעל 5 שכבות



TOMBY

סדרת הסירים  
המעוצבים לבישול ולהגשה,  
נירוסטה אל-חלד 18/10



SMART COOK

עם הפטנט הבלעדי  
למדידת שמן מדויקת שיעזור לכם  
לבשל בריא ובפחות שמן

**Naaman**

מובילים באיכות, מנצחים בחדשנות

30% הנחה בקניית שני פריטים, אין כפל מבצעים, על המגוון המשתחרף במבצע, התמונות להמחשה בלבד

אתם מוזמנים לקנות מתנות חג לועדים/חברות/ארגונים במחלקה המסחרית.

שירן טל' 073-2111520 מייל: shirne@naamanp.co.il | עד' טל' 073-2111521 מייל: adib@naamanp.co.il

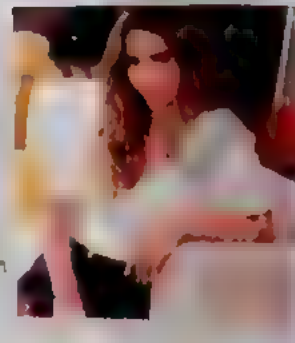
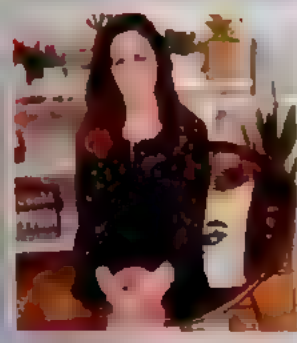
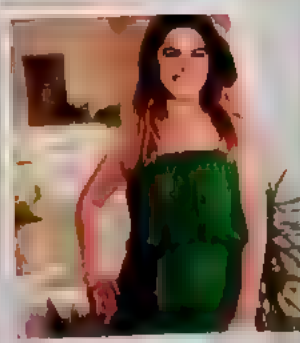
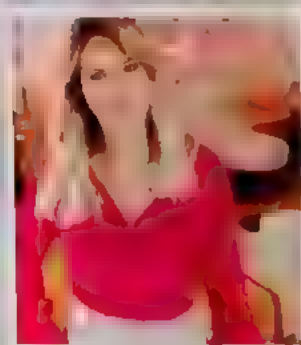
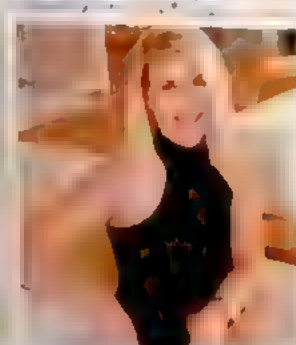
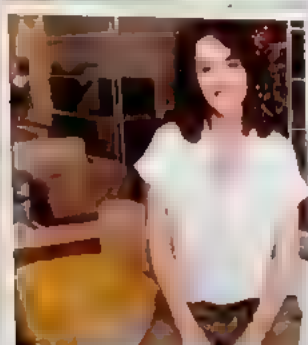


• לא חסר בתנועת נתיבי ישראל האינטרנט • המבצע בחוקי  
 19.05.2012 • דגל משלוח 12 • אין כפל מבצעים והנחות

# הגשמה את החלום

עשר נשים מצליחות מתחומים שונים מספרות על סודות  
ההצלחה שלהן ועל תחושת החירות שהן חוות מדי יום

הפקה: מיטל פרידמן צילום: עמיר צוק סטיילינג: הילה גרבי עיצוב שיער: יוסי נחמיאס איפור: ענבל רבינו, דניאל גורן  
מאת: מאיה בהיר צולם: ב"האוס" הוצאת 18, גרמק, השרון [www.housewcw.com](http://www.housewcw.com)





שמלה - מיכל זמורין כיכר המדינה.

## סיון כהן

**עורכת דין ומגשרת בדיני משפחה, בעלת משרד בת 39, נשואה ואם לשלושה, גרה בתל אביב**

האסטרטגיה הנכונה לו היא בהחלט אמנות

**הרצון לנצח, התשוקה להצלחה והדחף למצות את הפוטנציאל שלי מפתחים אותי אישית כעורכת דין וכאדם. כאשר אני נתקלת במכשול בדרך, אני מנסה תמיד להפוך אותו להזדמנות.**

אני מקבלת כוחות מהילדים שלי. הם הכוח המניע שלי לכל דבר בחיים. בנוסף, אני מחפשת תמיד ללמוד ולהתפתח, ומקבלת השראה מהאנשים שאני פוגשת. אני חושבת שהמסע, ולא היעד, הוא העיקר. האמונה שאני יכולה היא כבר חצי הדרך בשבילי להצלחה.

העבודה שלי מייצרת עבורי בכל יום התחלה חדשה, עם כל לקוח חדש שמגיע. בצד העבודה הקשה אני זוכרת תמיד לקחת לעצמי חופשה עם בעלי כדי למלא מצברים.

טיפ לדרך: אל תוותרו על החופש האישי שלכם, הוא חלק בלתי נפרד מהחיים.

עם סיום לימודי המשפטים התחלתי התמחות בבית המשפט לענייני משפחה אצל כבוד השופטת בדימוס, חנה ריש רוטשילד. מיד התאהבתי בתחום, והבנתי, שזה הייעוד שלי. במקביל השלמתי לימודי תואר שני במשפטים ובהמשך - גם קורס נישור.

לאחר מכן עבדתי במשך כשנתיים במשרדים מובילים בתחום, וסללתי לעצמי את הדרך לעצמאות. מאז, במשך יותר מעשור, אני מנהלת משרד שהתמחותו בכל הנושאים וההיבטים הקשורים לדיני משפחה, לרבות ירושות וצוואות.

הצלחה אמיתית בעיניי היא לאהוב את עצמך, את מה שאת עושה ואת הדרך שבה את עושה את זה. אני חיה את העבודה שלי, אוהבת מאוד את מה שאני עושה, ובכל פעם שאני מצליחה לסייע לאדם בצומת כל כך חשוב שאלי הוא נקלע בחייו, זה נותן לי סיפוק עצום.

ההחלטות שמתקבלות ובניית האסטרטגיה בתיק נירושין הן חשובות ומשמעותיות מאוד להמשך החיים של אותו אדם. היכולת לבנות לכל אדם את





אוברול - זארה, תכשיטים - שיון אנד ברנו

## שירה אן קלו

מנחה נשים להתפתחות ולהגשמה בת 29, נשואה ואם לשניים, גרה בנווה אילן

בדרך וכמה ידע וכלים מהפכניים למדתי במסעי, החלטתי לחלוק את הידע העצום הזה, כי זה משנה חיים.

בגיל 12 חזרתי בשאלה ועזבתי את העולם החרדי שבו גדלתי. אני יודעת מה זה אומר כשנלקחת ממך החירות להיות את ולחיות את חיך כפי שאת רוצה ומאמינה. נלחמתי למען עצמי אז, ונלחמתי למען עצמי גם במסע ההסבה שלי, כי החירות המשמעותית ביותר בעיניי היא החירות להיות את. יש רק אחת כמוך בעולם, וכשאת לא את, אין מי שתהיה את במקומך, וחסרה לנו אחת כמוך בעולם. אז אנא ממך, גלי אותה, שחררי אותה לחופשי, אם לא למענך, אז למעננו.

כימים אלה אני מגשימה חלום ומפתחת קורס דיגיטלי שייתן לנשים שרוצות יותר מהכלים העוצמתיים שאספתי בדרך המטרה היא לתת לכל אישה את הכלים לגלות את עצמה ולפתח את האומץ שלה להיות היא במלוא הדרה.

את המסלול שלי התחלתי כעורכת דין בטירוף המוכר והידוע לנשים ירידיסטיות באשר הן. הגעתי להישגים מרשימים אבל הרגשתי מפוספסת האנתי ואין סיכוי שככה החיים שלי נראים וייראו בהמשך: ממשימה למשימה מידע ליעד, בלי שקט, בלי תחושת מימוש. וכל זאת למרות שהתאמצתי 'לראות הכל בסדר'. לעמוד בציפיות, להיות אישה טובה, אמא טובה, לתקתק בית וקריירה, בתוך כל זה הלכתי לאיבוד

התחלתי לשאול את עצמי מה אני רוצה באמת, אבל בתוך כל הרעש סביבי, לא הצלחתי לשמוע. ואז הגיעה הפלה טבעית ראשונה עוד אחת ועוד אחת, ללא כל סיבה רפואית, הבנתי שהגוף שלי זועק ושאיני זקוקה לשנינו

יאהי ללמוד NLP כי חקר המוח ריתק אותי. התחלתי ללמוד ולהעמיק, למדתי המון שיטות ונישיות, ובעיקר יישומי והתנסיתי, נכנסתי להיריון החמישי שלי 'לדתי את בני השני, כשקלטתי כמה חלומות הגשמתי, כמה מתנות אספתי



חולצה זארי, מכנס - זארה תכשיטים - שייין אנד ברנו

## לידר מישל

מפיקת אירועים

בת 43, רווקה ואם לילדה, גרה בגפר תבור

האהוב עליי, אילן פיבקו, אמר "אני מעצב אווירה, ולא מעצב בתים". כך גם אני - יוצרת ומעצבת אווירה.

הלקוחות שלי נחלקים לשניים: אלה שידועים במדויק איך הם רוצים שהאירוע יראה, ואלה שיש להם חלום. בשני המקרים, אחרי היכרות עם מזמיני האירוע, אני משלבת את הידע שלי בטרנדים העולמיים, את היצירתיות שבי ואות הכרת הספקים המובילים - ליצירת אירוע בוטיק מיוחד וייחודי. אין אצלי אירוע שדומה לקודמו.

כשמפיקים אירוע, הרבה פעמים המחשבה היא מה האחרים יגידו. בעיניי החירות האמיתית היא לקבל את ההחלטות לפי מה שהלב מרגיש, בהתאם למה שאנחנו רוצים באמת.

אני מאחלת לעצמי להמשיך ולהפיק אירועים מיוחדים. השאיפה שלי להפיק גם מחוץ לגבולות המדינה.

בזכות האהבה שלי לאנשים ולאסתטיקה והסקרנות שבי, הבנתי שמקומי הוא בעולם הנפלא והקסום של תכנון והפקת אירועים. מצאתי את עצמי מתכננת ומפיקה אירועים של המשפחה והחברים באהבה גדולה, ומהר מאוד האהבה הפכה גם למקצוע.

רגע השיא שלי בכל אירוע הוא כאשר אני מביטה, לפני כניסת האורחים, ביצירה המשותפת של מזמיני האירוע ושלי, רואה את חלקי התמונה הכוללת שבראנו ואספנו בקפידה, כשהם מתחברים ליצירה אחת מרגשת, אמנותית ומדויקת. אני מרגישה מאושרת ושמחה על כל אירוע שהצלחתי להגשים בו את כל החלומות של המזמינים.

הוריי אהבו לארח מאז ומתמיד. כל ארוחת שישי וחג הפכה תחת ידיהם לחווית אירוע קונספט, עם מאכלים שלא מביישים מסעדת שף ועם עיצוב שולחן שממש יצא מירחון מעצבים. גם בתי בת התשע, שהיא כל עולמי, מהווה בשבילי השראה ברוגע, בפשטות ובתמימות שהיא מביאה לעולמי. האדריכל



שמלה - מארק קין

## הדס גרניט

**עורכת דין בתחומי ליטיגציה מסחרית ואזרחית, מבעלות המשרד "גרניט צומעי"**  
**בת 34, רווקה, גרה בתל אביב**

הם אלה שנותרים לי כוח לפעול בשיקול דעת ובתעוה, מותוך אמונה חזק.  
 כין אם מדובר בבניית עסק משלביו הראשונים ביותר ובין אם בעריכת הסכם מסחרי מורכב או להבדיל - ביינוץ משפטי דחוף לשותף החושד בשותפו או לחברה רמזויה בקשיים, קשה להפריז בחשיבותו של מענה משפטי מדויק ומקצועי כבר מהשלבים הראשונים. ייעוץ משפטי טוב בשום אופן אינו מנותק מהממד האנושי, מהאדם שמונח ומצרכיו הייחודיים. אין דבר שישווה לשמחה שבסגירת עסקה טובה ולהקלה ולביטחון של לקוח המרגיש שהוא בידיים טובות.  
 חג הפסח מסמל את היציאה מעבדות לחירות. כשאנו מודעים לעובדה שבידינו הכוח לבחור בכל רגע נתון, אנחנו מבינים שהבחירה בחירות היא בשליטתנו, ובה בעת מגלים את כובד האחריות שבצד הבחירה. עם הניסיון מבינים שחירות אינה חופש חסר גבולות, שכן חופש אמיתי טומן בחובו אחריות רבה - לעצמך, למשפחה, לעולם.

אני זוכרת את עצמי רציתי להיות עורכת דין, אני אירבת את האתגר, את הממח ואת העניין הרב שיש בתחום עריכת הדין בכלל, ובליטיגציה בפרט.

כליטיגטורית יש לך עימות עם הצד השני, עם עצמך ועם הלקוח, שלעתים את נדרשת להגן עליו גם מפני עצמך. קביעת אסטרטגיה מדויקת וקריאת המפה המשפטית והאנושית הן יכולות קריטיות שנדרשות כדי להביא תיק להצלחה.

לאחר מספר רב של שנים שבהן עבדתי כשכירה בשניים מהמשרדים הגדולים בישראל, החלטתי לפתוח משרד עורכות דין עם שותפר, רעות צומעי, שבו נעניק טיפול מקצועי מהשורה הראשונה לצד יחס אישי ופרטני.

אני מציבה לעצמי מטרות, ובדרך לפתרון אני משתמשת בתבונה, באחריות ובצירותיות. העשייה למען הזולת ממלאת אותי בסיפוק ומעניקה משמעות רבה לחיי. כוח הרצון והתשוקה להצלחה מעניקים לי השראה לעשות את הדבר הנכון בכל זמן.





אוסף פרטי

## דניאלה דוידזון

מעצבת פנים והנדסאית אדריכלות

בת 31, גרה בפתח תקווה

הם מקור השראה נוסף, מהם אני מקבלת את המוזה ליצירת עיצוב חדש. אני מקבלת סיפוק ענק מהעשייה היומיומית שלי, כשאני רואה שסקיצה שלי רוקמת עור וגידים והופכת למציאות.

אני אדם יצירתי מאוד, אך לצד זה גם אדם פרקטי. תכונות אלה מאפשרות לי ליצור סביבת מחיה המותאמת אישית לאדם שאני מעצבת לו - עיצוב שהוא פונקציונלי ויפה כאחד. באמצעות העיצוב אני בונה ללקוח שלי חלל מלא ושלם המייצר חוויה למשתמש בו.

אני שואפת להמשיך לגדול, להתפתח ולהגשים את עצמי כאישה עצמאית וכמעצבת פנים מצליחה. חג הפסח מסמל התחדשות, חופש וחירות, ומבחינתי לחפש אין מחיר. חששתי מהיום שבו אהפוך משכירה לעצמאית, אך כיום אני ודעת שזה דבר רטוב ביותר שעשיתי. יש לי חופש תכנוני ועיצובי, ואין דבר שמספק אותי יותר מזה. לכו בעקבות החלומות שלכם - זה משתלם.

חאז שאני זכרת את עצמי אהבתי ליצור החדר שלי תמיד היה מלא בפיסות נייר, בבדים, בדבק, בקרטונים ובחומרי יצירה. חשבתי שאהיה מעצבת אופנה, אך קצת לפני הצבא הכרתי מעצבת פנים שסיפרה לי על עיסוקיה, והתחום הזה קסם לי מיד. הבנתי שמה שאני רוצה זה לא לעצב בגד לאדם אלא ליצור בשבילו סביבת מחיה.

מיד לאחר שחרורי מצה"ל ידעתי שהדבר הראשון שאעשה זה לימודי תואר בעיצוב פנים בצורה המקצועית ביותר. עם סיום לימודי התחלתי לעבוד כשכירה במשרד לעיצוב, ולאחר כשלוש שנים היה לי ברור שחופש היצירה ועצמאותי הכרחיים עבורי. כיום אני בעלת משרד לעיצוב פנים ואדריכלות לעסקים ולבתי מגורים.

יש לי תשוקה עמוקה למקצוע שלי. אני אדם סקרן מטבעו, ולכן מכל מקום, סביבה או אנשים שאני פוגשת בדרך, אני מקבלת השראה. הלקוחות שלי



שמלה - מיכל ומוזן כיכר המדינה

## אלה אילון

**פיזיותרפיסטית, בעלת הסטודיו "אלטיס בוטיק פילאטיס ותנועה" בחדרה  
בת 34, אם לשניים, גרה בחדרה**

הקמתי את הסטודיו שלי לפילאטיס ולשיקום, סטודיו בוטיקי עם אווירה של בית. זה המקום שבו אני ושלוש המדריכות שלי מגיעות אנשים לתפקוד נכון יותר של גופם, תוך התחשבות במגבלות שלהם, אם יש כאלה, ואנחנו גורמות להם להגיע להישגים חדשים.

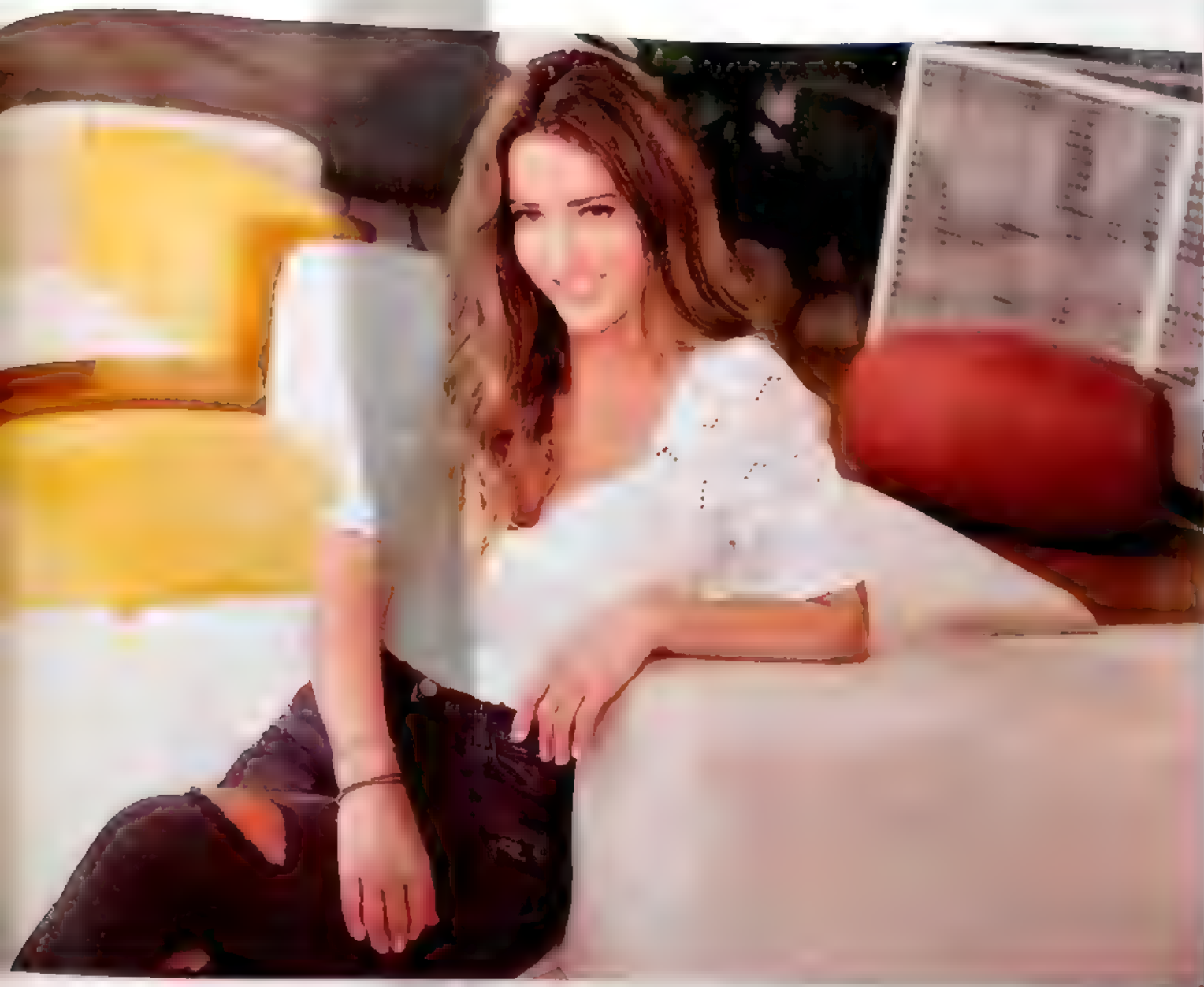
אני רואה את האדם כמכלול של גוף, נפש ומוגון החוויות הרגשיות שאותן הוא חווה. מתוך נקודת הנחה זו, יחד עם ארגז הכלים הרחב שצברתי במשך השנים אני יוצרת תהליך הוליסטי שמביא את האדם למקום טוב יותר לא רק פיזית אלא גם מנטלית ונפשית.

התחלתי מסטודיו ביתי קטן, ולפני שלוש שנים, דווקא אחרי חוויות גורשיות לא פשוטות, קיבלתי אומץ ועברתי למקום גדול יותר, צמחתי מכל הבחינות והגדלתי את הסטודיו לכ-200 לקוחות פעילים. אני משפרת את איכות החיים של האנשים שמתרגלים ולומדים אצלי, ובעזרת הכלים שעומדים לרשותי אני עוזרת להם לחיות חיים מלאים וחופשיים מכאב.

אני חיה ונושמת את עולם התנועה מאז היותי ילדה. רקדתי במשך הרבה שנים, הייתי רונדלת האתלטיקה של בית הספר, והשתתפתי בכל חוג ספורט אפשרי אחרי הצבא "צללתי" ישירות לעולם הפיטנס. הדרכתי אירובי, שיעורי עיצוב, יוֹגָה, פילאטיס לאט-לאט תפס הפילאטיס יותר ויותר מקום בחיי. הרגשתי שהפילאטיס עושה טוב לגוף ולנפש שלי. נהייתי להניע את הגוף ולגרום לאנשים לצעו יחד איתי.

רפילאטיס הוא מסע. אפשר להיכנס אליו בכל שלב בחיים. כל אחד, בכל גיל, יכול להתחיל ולהתקדם במסע הזה ביהס לעצמו. הרגתי שהפילאטיס הוא רגלי שלי, אך שעלי להעמיק כדי להבין טוב יותר את מה שאני עושה. לימודי פיזיותרפיה באוניברסיטת תל אביב בהחלט השלימו לי את הפאזל.

בדורות וריאנטים האחרונות אנשים פשוט שכחו איך לנעו, ויש כאלה שמשו מאבדים ישר עם הגוף שלהם. חוסר התנועה והתנועתיות הוכחו בלא ספק מחקרים כגורמים לרוב כאבי השריר והשלד. כך עולם השיקום ועולם התנועה משתלבים יחד זה בזה מתוך ההבנה הזאת ביבשתי תפיסת עולם, הגשמת חלום, ולפני שש שנים



מיכל ומירן כיכר המדינה

## שלי ליטאי

בעלת מכון יופי "שלי ליטאי"

בת 30, נשואה ואם לשלושה, גרה בכפר-סבא

מאוד, שכל אישה שתצא מהמכון שלי תהיה מרוצה ותרגיש ממש טוב. זה גורם לי לסיפוק הכי גדול.

כעת, אחרי שגזיזים של פעילות מצוינת, כאשר לצדי יש עוד שתי עובדות נאמנות, אני משקיעה בלימודי קוסמטיקה רפואית ושואפת להקים סניפים נוספים. אני רוצה להקים עוד מכון בכפר-סבא, שיתמקד בטיפולי פנים וגוף במכון השני אפנה לנשים שרוצות ליהנות ממכלול הטיפולים תחת חסותי. אני כיום בת 30, ומרגישה שהחלום שלי רק מתחיל.

אני מאמינה בכוח הנשי, ביכולת המיוחדות שלנו, הנשים. עלינו להאמין בעצמנו, לממש את האהבות ואת הרצונות האמיתיים שלנו, בכל תחום בחיים. אסור שנוותר על עצמנו, כי אנחנו מספיק חשובות ומגיע לנו לממש את הפוטנציאל שלנו.

בתקופת הצבא למדתי איפור ובניית ציפורניים, ועוד במהלך השירות התחלתי לעבוד בתחום. מיד אחרי השחרור המשכתי להתפתח בנושא. בהתחלה עבדתי בסלון יופי, שם שכרתי לי פינה, ולאחר מכן המשכתי בחדר קטן בבית. ילדתי שלושה ילדים והיה לי חשוב להיות איתם בבית, לפחות שנה וחצי עם כל אחד מהם, ולכן דחיתי את הרצון לפתוח מכון משלי, למרות שבמהלך השנים ביתי לעצמי קהל אוהד ונאמן, שרק חיכה שאפתח את העסק שלי.

כשהקטן שלי היה בן שנה וחצי, הרגשתי שהגיע הזמן להנשים. היו לי חששות, אבל הסביבה, ובראשם בעלי, תמכה מאוד. בלעדי התמיכה שלהם זה היה כמעט בלתי אפשרי לעשות את זה ולצאת לדרך עצמאית. אני כל כך שמחה שהם עמדו לצדי, ושהם ממשיכים לתמוך בי עד היום.

במכון שלי אני מציעה מיטת שיוזף, שיוזף בהתזה, הסרת שיער בלייזר, בניית ציפורניים, מניקור ועוד. האווירה במקום צעירה, שמחה ותוססת. חשוב לי



חליפה - ברשקה

## מלי סולומון

בעלת הגלריה לעיצוב הבית "ראש בראש - מלי סולומון" בחולון  
בת 38, גרושה ואם לשניים, גרה בחולון

וכך היה. שיפצתי את החנות. הפכתי אותה לממלכה קסומה, לגלריה מצליחה. שלוש השנים הראשונות היו קשות, אך אחר כך התחלתי לקצור את הפירות. כיום אני עובדת עם מעצבים, אדריכלים, קבלנים. יבואנים גדולים בתחום מתייעצים איתי לגבי ייבוא, ואני מייצעת לרם באהבה. אני נוסעת ארבע פעמים בשנה לסין ולאיירופה, מסתובבת בגלריות ובתערוכות, לומדת, מקבלת השראה ומייבאת בעצמי פריטים מיוחדים מחו"ל לקוחות מגיעים אליי מכל הארץ. היום יש לי צוות עובדים נאמנים, ששותפים להצלחה שלי.

אני נוגעת באנשים, מבינה את הסגנון שלהם, יודעת להתאים להם את הפריטים הנכונים. הסיפוק הגדול שלי הוא לראות שהלקוחות מרוצים. כל יום אני מקבלת טלפונים מרגשים, מזמינים אותי לראות את הבית, להתענג על התוצאה.

כעת אני רוצה להתרבת לרשת ארצית. המסר שלי לנשים: עבודה קשה עם הרבה מוטיבציה מביאה תוצאות. אל תפחדו להגשים את עצמכן.

עולם העיצוב וההום סטיילינג עניין אותי מגיל מאוד צעיר. עוד כילדה הייתי עושה שינויים אצל אמא שלי בבית. תמיד היה לי חיבור עם אנשים מכל קצות הקשת וכבר בצעירותי התחלתי לעבוד עם קהל ולעסוק בתחום המכירות. כחלל שבו הקמתי את הגלריה שלי לפני שש שנים, הייתה קודם לכן חנות מתנות. הכרתי את החנות עוד כעובדת שכירה של אחת מהחברות המובילות בתחום המתנות, כששיווקתי לחנות סחורה. הבעלים רצה לסגור את המקום. בכל פעם כשהייתי מגיעה אליו, הייתה לי תחושה פנימית חזקה, שזה המקום שצריך להיות שלי. זה בער בי במשך שנה שלמה. ממש ראיתי את עצמי שם, עומדת במקום שנראה כמו ממלכה קסומה של הפצי נוי וריהוט משלים. בגיל 30 התגרשתי. הבנתי שזה הזמן לעשות שינוי. לאזור אומץ ולהאמין במלי. כולם מסביבי היו בהלם והתפלאו איך אני עושה צעד כזו גדול. בלי ניסיון עסקי, בלי כסף וכלכלי. אבל משהו שם בער בי לקום, לעשות ולהגשים את התשוקה שלי לעיצוב.



## ד"ר נעמי שרון

**מומחית ברפואת משפחה, בעלת קליניקה לרפואה אסתטית ולטיפול בהשמנה בת 49, נשואה ואם לארבעה, גרה בקדימה שבשרון**

הקמתי את הקליניקה שלי בבניין משרדים באבן-יהודה. זה המקום שבו אני מעניקה למטופלים שלי טיפול רפואי אסתטי מתוך ראייה כוללת של מה נכון לכל אחד מהם באופן אישי. אני מובילה אותם לניהול אורח חיים בריא, לעשיית פעילות גופנית ולירידה במשקל.

בתחום האסתטיקה מדובר בטיפול אנטי-אייג'ינג ובהאטת תהליכי ההתבגרות חשוב ל להעניק למטופלים שלי מראה טבעי, לא זועק בראש חוצות, לא צורם לעין זה הכיוון שאליו הולכת כיום הרפואה האסתטית: הבנת תהליכי ההדקנות, פחות סכינים ויותר טיפולים תומכים וגלויים.

את החלום שלי להעביר את הידע הזה הלאה, לטפח דור של רופאים בתחום האסתטיקה, כאלה שמתמקצעים בו ויודעים לתת את הטיפול הנכון - אני כבר מגשימה בהצלחה. אני שמחה להוות השראה לרופאות צעירות ולנשים בכלל שהולכות אחרי החלומות שלהן.

גדלתי בקריית אתא והייתי מוכשרת מאוד באמנות למדתי בכיתת מחוננים באמנות אבל, לא שיערתי אז לאן יוביל אותי החוש האסתטי שלי.

אני בהחלט לא רופאה סטנדרטית. לא הגעתי ללימודי רפואה בניגוד לצעיר למדתי לתואר ראשון במדעים מדויקים באוניברסיטת תל אביב, עבדתי כמהנדסת תוכנה ב"סיי ברנ", בולסטריט בניו-יורק ולאחר חזרתי ארצה הגעתי לטכניון ללימודי תואר שני במדעי הרפואה אבל אז, בערבות נישואי עברתי לחיות במשך 10 שנים בוורטה, ברח פולין שם עבד בעלי בוורטה סיימתי לימודי רפואה בהצטיינות ותוך כדי כך גם למדתי פולנית.

לאחר שובנו לישראל התמחיתי ברפואת משפחה. כמי שעושה את הדברים במסלול שונה מהמקובל, גם כאן חיפשתי לעצמי כיוון אחר, לא שגרתי, שאמין בו ותהיה לי תשוקה אליו. לא מסלול של רפואה בקופת חולים, שם מקבלים מטופלים בשיטת הסרט הנע. זה לא מתאים לתחום שלי, שבו עלי לדבר עם מטופל ולהבין את המניעים הרגשיים שלו, להשמינו, למשל.



שמלה - מארק קיין

## מירן בניתה

**יזמית, שותפה ומייסדת Helpful - שירותי משרד במיקור חוץ ובהתאמה אישית**  
 בת 37, נשואה ואם לשלושה, גרה בצורן

הצעתי את הרעיון למי שהיו הבוסים שלי באותה תקופה. הם נתנו לי את הגב ואת הסיוע הכלכלי לצאת לדרך. כמי שגדלה בבית עם אבא עצמאי, אני מכירה את הקשיים שמלווים בעלי עסקים קטנים בישראל. העובדה שהקמתי עסק שמאפשר לבעלי עסקים לקבל עזרה מקצועית, בסטנדרט גבוה ובמסלול שעות נמיש, נורמת לי לתחושת סיפוק אדירה. השירותים שלנו ניתנים מרחוק, וכל נשות הצוות שלנו עובדות מהבית בשעות נוחות וגמישות. רובן אימהות שעבדו בתפקידי ניהול בכירים ובחרו להיות אימהות נוכחות יותר בחיי ילדיהן

מיד לאחר סיום לימודי התואר הראשון בכלכלה ובלוגיסטיקה באוניברסיטת בר-אילן, השתלבתי בחברה שעוסקת בבדיקות תוכנה. התקדמתי בתפקידי ניהול שונים. בימים אלה אני מסיימת לימודי תואר שני ביעוץ ארגוני ומתכננת להמשיך לדוקטורט. החלום שלי הוא לאפשר לכל בעל עסק קטן לשחרר את המשימות התפעוליות ולהתמקד בסיבה האמיתית שלשמה הוא הקים את העסק.

כל תפקיד מקצועי שעשיתי בחיי התכונה שהכי בלטה בי היא סדר וארגון. פגשתי מתכנתים מעולים, אנשי שיווק מבריקים, ואני הייתי זאת שידעה איך לייצר תהליך עבודה נכון ולגרום לעסק לעבוד. לא תיארתי לעצמי שזה עניין גדול עד שהגעתי למשרה האחרונה שלי, סמנ"כלית תפעול בחברת פיתוח תוכנה. התפקיד חשף אותי לעבודה מול לקוחות ובעלי עסקים מגוונים מכל תחומי התעשייה בארץ ובעולם. מדובר באנשי פיתוח מהשורה הראשונה, אבל אם הייתי מקבלת שקל על כל פעם ששמעתי "מירן, אני פשוט לא מניע לזה..." לא הייתי צריכה לפתוח עסק בכלל. ואז הגיע הרעיון שלי להקים את Helpful

אנשי המקצוע האלה שיוועו לעזרה מקצועית אך לא מצאו זמן לחפש עובדים טובים, לנהל אותם, ולרוב גם לא היה להם מקום פיזי בשבילם. הבנתי שיש פלח שוק של עסקים קטנים שצריכים עזרה אדמיניסטרטיבית איכותית, אין להם צורך במשרה מלאה או חצי משרה. לרוב העבודה מסתכמת בעשרות שעות בודדות בחודש.



# ואז נשמע צלצול בדלת

בערב פסח לפני 71 שנה נהרג אביה של אלונה קרן-מכבי, כשהוביל שיירה מירושלים הנצורה. מאז שכלה גם שניים מאחיה, אבל את ליל הסדר ההוא היא לעולם לא תשכח



אלונה קרן-מכבי (79), נמלאית, נשואה, אם לשניים וסבתא לשישה, מתגוררת ברמת-השרון



משפחת מוצרי באחת מהתמונות הנדירות יחד

ואמרת: 'תראה איזה ברוש גבוה'. לא בכיתי, לימדו אותנו להתאפק ולהיות חזקים. כך הסתלק אבי מן העולם, אחרי שבשנות חייו נעדר מהבית יותר משהיה נוכח בו. אמא לא רצתה להשביט את שמחת החג, שתתה קוניאק בלי הפסקה ולא שיתפה את הנוכחים באסון שפקד אותנו.

**כדי לשמר את זכרו של אבא,** שינתה אמא את שמה לרחל מלכה. שלושה שבועות לאחר מותו, נערך טקס ההכרזה על הקמת המדינה ואמא הייתה בין המוזמנים. היא החליטה להמשיך את העשייה של אבא והתגייסה לצה"ל. הדרך שלה להתמודד עם השכול הייתה להיות עסוקה. אנתנו נשלחנו לקיבוץ עין-החורש ושמרנו איתה על קשר מכתבים. מדי פעם הגיעה לבקר איתנו.

כעבור חמש שנים הכירה אמא את לוקה סטנצ'ן מקיבוץ חצור, אדם מקסים שכבש את לבנה. אמא עברה לגור בחצור ולהפתעתנו ילדה לנו שני אחים: יואש ואבישי.

כשבגרנו, עורר עשה תואר ראשון בפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית והחל ללמוד לתואר שני באוניברסיטת סטנפורד בארצות-הברית. לצערנו הוא חלה בסרטן ונפטר כארץ כעבור זמן לא רב.

אני למדתי ריפוי בעיסוק, נישאתי לצביקה, שאותו הכרתי בצבא, ונולדו לנו ענבל ואילי. עברתי כאחראית מרפאה, ואחבתי מאוד את המקצוע שלי, וכפי שהוריי חינוכו אותי, תמיד הרגשתי שעלי לעשות יותר ממה שהצלחתי לעשות בפועל. עם פרוץ מלחמת יום הכיפורים, אחי יואש נלחם בחזית הסינית והכרו כנערד. כשהשבו חזרו הביתה ריואש לא נמנה איתם, אמא אמרה: 'אם הילד הזה לא חוזר, אני לא רוצה לחיות'. כעבור חצי שנה נמצא הסרביל שלו עם סימון הכביסה מהקיבוץ, והמדינה הודיעה לנו באופן רשמי שהוא נפל. האבל היה קשה מנשוא. אבישי, אחי הצעיר, התרחק מהמשפחה והציתוק ממנו מכאיב לי מאוד. אמא נפטרה לפני 17 שנה ועד יום מותה, ולמרות המחיר האישי שנאלצה לשלם, המשיכה להאמין בשלום.

**השורה התחתונה:** "גדל כאן יחד שלא ידע מספיק על תקומת הקמת המדינה ועל התגייסות המוחלטת של אנשים כמו הוריי למעשה. בערב פסח זה, 71 שנה אחרי שאיבדתי את אבי, אני קוראת לנשים ליטול את ההובלה. אני חשה שתפקידנו למנוע את המלחמה הבאה."

אבא שלי, מכבי מוצרי-מני, נולד למשפחה ציונית בקהיר, עלה ארצה בגיל צעיר והתגייס להגנה בגיל 15. אמי, מרילואין גרין נולדה וגדלה במשפחה ציונית באל-כסנדריה. כשהייתה בת 20 נסעה לביקור בתל-אביב ושם הכירה את אבי. זו הייתה אהבה ממבט ראשון. הם נישאו, אמא שינתה את שמה לרחל, על שם רחל המשוררת, והם התישבו בתל-אביב, כיום אכדיה-רחל, והקימו משק ורדים. אבי נמנה עם ראשוני פלוגות השרה ושנה אחרי שנולד אחי הגדול, עוזר, התמנה למפקד חיל השרה של ההגנה בעמק חפר.

אמא התגייסה להגנה בשנת 1938, שנתיים לפני שנולדתי. נוסף על העבודה במשק הורדים ובטיפול בנו, הייתה יוצאת כלילות להעביר קורסי איתות ואלחוט ביישובי הסביבה. כששאלו אותה מי שומר על הילדים, ענתה: 'שומר הלילה מסתובב, יש לנו גם כלב'. המדינה הייתה מעל לכל מבחינתה. כשאבא התגייס לפלמ"ח עברנו לחיפה, ובשנת 1944 הוא הצטרף לכ"י ריגדה היהודית בצבא הכרטיס. עברנו לגור בירושלים ואמא עבדה בסוכנות היהודית. הגענו לאבא היה חלק קבוע מחיינו, הוריי כתבו זה לזה מכתבים מדי יום.

**עם סיום המלחמה** אבא נשאר כאירד פה מטעם ההגנה וסייע לניצולי שואה לעלות ארצה. כשחזר לאחר שנתיים וחצי, מונה לשלישן של יצחק שדה, מפקד הפלמ"ח. עם פרוץ מלחמת העצמאות רדש תפקיד קרבי והתמנה לפקד על ליחיד השיירות לירושלים. באפריל 1948, אמא, עוזר ואני ירדנו מירושלים ברכב משוריין ועצרנו בקיבוץ חולרה, שם התרכזו השיירות לפני שעלו לירושלים הנצורה. שם גם פגשנו את אבא, כמה שהתברר לימים כפגישתנו האחרונה. אנתנו המשיכו לבית דודתי בתל-אביב, ואבא והביל בערב פסח שיירה נודלה מירושלים למרכז. כשנודע לו שובג השיירה נפגע מאש צלפים, הוא חזר, חסך צדוד ירייה ונפצע קשה. במשך יומיים שכב פצוע בבית החולים בלי שאמא ידעה על כך. הוא ביקש שלא יספרו לה.

שולחן ליל הסדר היה ערוך בבית דודתי. לפתע נשמע צלצול בדלת. שוש ספקטור, חברתה המזונה של אמא, הגיעה עם בנה יפתח. הן ישבו במרפסת הגדולה, שפנתה לים. אמא עישנה, שמעתי בכי תנוט. יפתח הציע לי לרדת איתו למטה ואז אמר: 'אלונה, מכבי נהרג'. הפניתי את פניי ממנו

## ומה הסיפור שלך?

אם נם לכן (או לכם) יש חוויה מיוחדת שעברתן, אירוע שאתן מתות לשתף בו אחרים, או משהו אישי ששמרתן בבטן ועכשיו אתן מוכנות לספר עליו, הנה. יש לנו כאן עמוד בשבילכן. התקשרו אלינו ל-03-6386951, או שלחו מייל: [sipur@laisha.co.il](mailto:sipur@laisha.co.il) ונחזור אליכן



שלי גרום

# האם את בטוחה שאת רוצה למחוק את זה?

כן! אני בטוחה! בלי אקונומיקה, בלי חומץ ובעיקר בלי לקום מהספה: כך תעשו ניקיון וירטואלי פשוט שיגרום לתחושת התחדשות

## מסמכים

זה הזמן לחשוב על מארי קונדו וירטואלית, ולתהות מול כל תמונה או מסמך: האם הם מעוררים כי שמחה האם אני עדיין זקוקה להם? אם לא, הישר לסל האשפה. מה שראוי לשמירה, מסדרים בצורה הגיונית בתיקיות.

## מילים

זה הזמן להוציא את עצמך מורוב (רשימות הדיווח של חתונות שאת מקבלת מהן עדכונים על מבצעים ועל "חחולצה הממש הכרחית שהצוות שלנו מסמן השבוע", הערכונים האלה מפילים אותך לקניות מיותרות.

## אינסטגרם

אנשים שמעוררים אצלך פומז קשה. את ידעת במי מדובר. פומז (fomo - הפחד לפספס) הוא תחושה שמוטב להיפטר ממנה (לטובת jomo, ההנאה שבפספוס). תשאלו את עצמך: מה אני רוצה להרגיש? מי אני רוצה להיות? מה מעורר בי השראה? ועדכני את הפיד בהתאם. מה עושים עם אנשים שאנחנו מכירים והתמונות שהם מעלים לא מעוררות בנו שמחה? גוללים מטה במהירות ומרי פעם עושים לייק. באינסטגרם אין אופציית דילול או הסתרה, כך שמחיקה של אדם מהפיד שלך מתגלה בקלות ועם כל הרצון המובן לא לראות עוד תמונה משמימה, זה לא שווה את חוסר הנעימות מול אדם שממש נמצא בחיים שלך. ■

## תאונת פרופיל

אם התמונה בת יותר משנתיים, אפשר ורצוי לעדכן. אם התמונה שלך מופיעים עוד אנשים חוץ ממך, אפשר ורצוי לעדכן (טוב, זה כבר עניין של טעם אישי).

## תוכן

אם את מחפשת עבודה, שקלי ברצינות לעדכן את הגדרת הפרופיל של התמונות ממסיבת פורים האחרונה.

## חברים

אנשים שנכחוהם הוירטואלית מוציאה ממך מרמור, כעס או אפילו סתם קנאה, אפשר ורצוי להסתיר נוכחיהם קשים באמת, לאנפרנד או לחסום.

## קבוצות

קבוצות שצורפת אליהן עוד בימים שבהם לא היה צריך אישור פעיל מצד המצורף, קבוצות שהצטרפת אליהן כי חשבת שהן יעניינו אותך אבל בדיעבד מתברר שמדובר באסופת תוכן שיווקי - צאי משם וחכי לתחושת הקלה.

טיפ: כדי לא לתרום לתחושת הצפת המידע הכללי שכולנו סובלים ממנה, נראה גפסיק לשתף פוסטים של גופים גדולים שיש להם ממילא הרבה יותר עוקבים משיש לנו ושדוב הסיכויים הם שהתברים שלנו נתקלו בהם כבר עשר פעמים היום (לפני הקפה הראשון) ללא צורך.

## אנשי קשר

בידי "נעה אמא של דן" אה, דן היה בגן עם יתם. יתם בן 16 ועברנו מאז שתי ערים ושלוש רידות. המשמעות של "אנשי קשר" היא אנשים שאת נמצאת איתם בקשר. אם אתם לא בקשר, ולא נראה סביר שאי פעם תהיו, אפשר למחוק. היי שלום, נעה אמא של דן.

## קבוצות ווטסאפ

יש מי שגורמת שיצאה מקבוצת ווטסאפ היא פעולה מעליבה. אל תעוררי את הגישה הזו. אם הקבוצה לא פעילה כבר שנתיים לפחות ואין סיבה סבירה לחשוב שהיא תקום לתחייה רב מצויה במצדה לרץ החמוד שלנו, דן החמד שלנו מסיים שנה שנייה בבצלאל, תמחקי בלי להביט לאחור.

## אפליקציות לא רלוונטיות

הטלפון שלך הוא לא פרויקט אוצרית של אפליקציות. אם את לא משתמשת בהן, את לא צריכה לשמור אותן. אם את כן משתמשת בהן, תגי לה דקה ותוודאי שהן מעדכנות.

## תאונת שמיאל נמצאת בענן

אם ממילא הכל עולה לענן, אין טעם לבזבז זיכרון על תמונות מיותרות. טוב, אל תמחקי הכל, אבל לא יוסיף לדלל קצת. טיפ: את הניקוי הזה את אפילו לא חייבת לעשות בשבת בביתו נצלי את הנטייה של הברחיקי לאחר לפגישת בבית קפה, בנסיעה באוטובוס או בתור לשינינית.

# הדקטור



אימור צביה לוינשטיין אמן

ד"ר דניאל דריי וסיון גורן. "מדי שנה חגגנו את יום הדייט הראשון שלנו, ותמיד ביום הזה הצעתי לה מחדש להתחתן איתי. היא תמיד סירבה"



# לאב

**היא** שמעה אותו מדבר  
ברדיו – נדלקה והשיגה את  
הטלפון שלו.

**הוא** התאהב בה ברגע  
שפתחה את הדלת.

**היא** אמרה לו "לא"  
כשהציע נישואים, אבל  
כעבור עשר שנים  
ושלושה ילדים  
משותפים – הציעה  
לו בעצמה.

**הסקסולוג**  
**ד"ר דניאל דריי**  
ואשתו, **סיון גורן**,  
חושפים את סיפור  
אהבתם המרגש,  
ומסבירים למה הוא  
קבע בספרו החדש  
שעבודות הבית פוגעות  
בטסטוסטרון הגברי –  
ואיך, למרות זאת,  
הוא זה ששוטף כלים



יפעת מנהרדט | צילום: דנה קופל

לעלות לישראל. שלוש שנים אחר כך הוא פגש את גוֹרֵן, ובכך הם מעידים על עצמם שהם "קונבנציונליים" בכל מה שקשור לחוגיות, סיפור ההיסטוריה שלהם בהחלט לא רגיל.

**גורן: "מהרגע**

הראשון הבת שלי  
אימצה אותו כאבא.  
מדי בוקר הוא היה  
קופץ למכולת וממלא  
את האוטו שלי  
במתקים בשבילה.  
היא הייתה בטוחה  
שהאוטו מצמית  
ממתקים בלילה"

תוכנית טלוויזיה עם סקסולוג צרפתי. שאלתי אותה: 'לסקסולוג שעברת  
איתו קוראים במספרה ר"ד דרייז' והיא ענתה: 'כן'. שאלתי אותה: 'הא פניז'  
והיא אמרה: 'הוא בדיוק נפרד מחברה שלו'. אמרתי לה: 'יופי', אשמה אם  
הייתי לי את הסלפון שלו'."

● ידעת בבלל איך הוא נראה?

● **ידעת בבבל איר הוא נראה?**  
לא! זה היה לפני 16 שנה. לא הכרנו אז משהו אחד. לא היה פייסבוק או אינסטגרם. לצאת לבליינד דייט נחשב לרבר הכי טבעי שיש. אני רק זוכרת ששאלתי אותה אם הוא גבוה, היא צנתה לי 'כן'. וכפי שאפשר לראות, גבוה הוא לא!

והוא לא".  
 רד"י (צוחק): "למה אני 1.74 מ'. מאוד גבוה".  
 גורן: "העניין הוא שאחרי ששאלתי אותה עליו, הרגשתי  
 שהיא קצת מתחילה להתחמק. היא פתאום אמרה: 'רגע, אני  
 בעצם לא בטוחה שהוא פנוי עכשיו, אני אצטרך לבדוק'".  
 רד"י: "היא אכן בדקה ייתי, אבל ממש לא התאמצה למכור  
 לי את סיון". היא אמרה: "תראה, יש מישהי שמתעניינת בך. היא  
 לא ממש זכרה שלי, היא גרושה פעמיים ויש לה ילדה. אני  
 לא בטוחה שהיא בשבילך". אבל אני אמרתי: "נראה לי מעניין  
 רוקא, תני לה את הטלפון שלי". הייתה לי תחושה שמדובר  
 במחנה עצמאית חזקה, תמידי אהבתי נשים כאלה".

ראינו של סיון נחץ עם כעלה, הסקסלוג ר"ד תנאל ור"י  
לא בא לה בקלות. היא נראתה רק משום שמכרה שיה  
יעזר במכירת ספרו החדש, "לאהוב במאה ה-21, המודרני  
לחגיות מאושרות" (הוצאת כבל). במהלך הצילומים, שבת  
התבקשה בין היתר לשבת לצד בן זוגה על ספה כשהיא  
לבושה במתנת לילה, היא הסבירה ללא הווי עד כמה  
מאסה לה עם הסינאציה, וש"הפתיחות הזו" ממש לא בשבילה.

יה מובן, כמובן, אלמלא העובדה שבכל זאת מדובר באישה שלא  
לאחר הסקסולוגים המפורסמים בארץ, אלא בעיקר כזה שלא  
בספרו ללכת למסיבות חילופי זוגות לשם תיבול היחסים,  
החנה בראיון שהוא ואשתו עושים את זה מדי פעם בעצמם.  
"יורה מיד גורן (49), כשאני שואלת אותה איך חוטר  
עם החלפת הפרסנרים הנרעזת. "אני הניאל בחיים  
מאז שאבנתי יחד. חס חלילה".

מספר דרז' (54) יליד  
הוא למודעונים שיש בהם  
אבל שאתה עצמך  
הוא קעשות בהם כלום מלבד  
הוא שרוצה עושה יותר, אבל  
לבוש ורק להכניס מהצד.  
הסתכל על אנשים אחרים



## דריי: "המכרה

המשותפת אמרה:  
'תראה, יש מישהי  
שמתעניינת בך. היא  
גרושה פעמיים  
ויש לה ילדה.  
אני לא בטוחה  
שהיא בשבילך'.  
אמרתי: 'נראה לי  
מעניין דווקא'."

כדי לרעסיר את מעגל הפנסיות שלך, ואז להכניס אותן לחזית".

הנני מודיע לך כי שבתהילת הקשר שלנו, בפעם הראשונה שיתן  
הנני מודיע לך כי שבתהילת הקשר שלנו, בפעם הראשונה שיתן  
הנני מודיע לך כי שבתהילת הקשר שלנו, בפעם הראשונה שיתן

## תגידי, הוא פנוי?

[illegible]



AVNEY TAL &  
NONI'S GALLERY

יפויים יחודיים מכל העולם

חומרים - [www.avney-tal.co.il](http://www.avney-tal.co.il)

info@avne, אבן ספיר 4 שיכון דן, תל אביב





מחברת ומאד צמודה אליו.

כעבור חצי שנה השניים עברו לגור ביתר, אבל כשריי האליס החזיע לה נישואים, גורן הפתיעה וסירבה בתוקף. "לקחת אותה למסעדה צרפתית

**שעושה  
שה יותר  
גבר בטוח**

דריי: "כן, אבל היא אמרה לי 'לא'."  
נחז: "הסכרתי לו שכבד התחנתני פעמיים,  
והבנתי שזה לא אומר כלום. שמה שחשבו זה שאני  
יודעת שאני רוצה לחיות איתו ולהביא איתו ילדים.  
אבל אמרתי שאם נחזיק מעמד יחד עשר שנים, אני  
אסכים בסוף להתחתן."  
דריי: "קיבלתי את זה, כי מאוד הבנתי אותה.  
למרות שאחרי זה חגגנו מדי שנה את יום הדייט הראשון שלנו, שחל ב־16  
יוני, תמיד ביום הזה הצעתי לה מחדש להתחתן איתי. היא תמיד מידבה,  
אבל שבסוף היא הוציעה לי נישואים כעצמה."

**דריי:** "מה שעושה את זה לאישה יותר מהגודל, זה גבר בטוח בעצמו. אבל אם לגבר יש איבר מין גדול, הוא ירגיש מראש יותר בטוח בעצמו"

גורדן: "אבל כינתיים כבר התחלתי לצאת עם איזה בחור ארנטינאי".

רד"י: "בעוד שאני בזמן הזה יושבתי בשקט וחיביתי. כעבור שבע וחמשותף לעיתונאית ואמרת: לה' אני מחכה ומחכה. מה זה?"

היה זה חתונה: אליה אמר: דניאל ממתי  
אלה יבא שבדיוק כמה שעות קודם היותי בים, נכח  
צריכה ללכת עם משפטים. חשבתי שזה לא נראה  
ידועה שתי רכבות עם דניאל. לא היו לי ציפיות  
נכונות. אמרתי: אם גם ככה אני עם  
משפטים, עדיף שאקבע הלילה איתו במקום עם

[illegible]

• מה אם נבין יחדיו כי ממכס ראשון?  
לענות כסודות הא לא".

הנה תשובת דוידית קצת עצורה. בבר  
החוקר חוקר פעמיים. ובדומה לבני  
החוקר היה צרפתי. מחזיק שאני כל  
לא עוכרת כשבילי. או לא

## יהלום עם זכוכית מגדלת

הוא יתעוררנו. צעקתי כבהלה: "דניאל, תקום מהר, אתה

מחבר: **ד"ר אביחי שניידר** | **אבחנות מתוך הספר**

1. בכל מפגש ראשון שלנו עם אדם חדש אנחנו מפעילים את מלוא החמשת חושינו, והם עוזרים לנו לקבוע אם האדם שלפנינו מתאים לנו מבחינה מינית או לא.
2. לגבר נדרשת חמישית השנייה כדי לערוך אינטגרציה בין חמשת חושי להחליט אם האישה שזה עתה פגש מושכת בעיניו. אם לא, הוא פוסל אותה משום שאינו מסוגל לרמזין את עצמו שוכב איתה.
3. גבר יכול להימשך אך ורק לאישה שמצאה חן בעיניו מלכתחילה. אישה, אף, יכולה להתגבר לעתים על היעדרה של משיכה ראשונית אם היא נחשפת לאישיותו של הגבר ולמעלותיו, בתנאי שכשום שלב הוא לא עוזר בה רחיקה.
4. הגודל דווקא כן קובע, אבל לאישה קצת פחות מלגבר. "מה שעושה את ה יותר לאישה זה גבר בטוח בעצמו", מסביר ריי. "אבל זה הסריק: אם לגבר יש איבר מין גדול, הוא ירגיש מראש יותר בטוח בעצמו. זה קצת כמו הביצה והתרנגולת".
5. בעת קיים יחסי מין ההורמון היכרי-סטוסטרון עולה, אבל בעת אוננות הוא דווקא יורד. "זה בגלל שבכל סיטואציה פועל במוח אזור אחר", מסביר ריי.



# NATURTINT

NATURALLY BETTER

## הכי טבעי לשיער שלך



סינר  
נטורטינט  
בכל קנייה!

**מבצע אביבי!**  
**זוג ב-90**  
בזמן קניית שני מוצרי נטורטינט במחיר מלא



**מבצע הנאמנות**  
**5+1**  
מתנה



מח/צוברת 5 צבעים לשיער?  
בלי צבע לבחירתך מתנה!  
ממש עד 30.7.19. כפוף לתקנון.  
הורדת הכרטיס: [naturtint.co.il](http://naturtint.co.il)

**100% כיסוי שיער אפור**  
**ANTI-AGEING CC CREAM**  
לשיער בריא יותר ושופע נעורים!  
לא אמוניז, לא רזרצינל, לא מרגלים, לא SLS,  
לא DEA, לא שמנים מינרליים, לא מרפן ולא סיליקונים



תמצית לימון  
אורגנית



מי  
ורדים



תמצית באובב  
אורגנית



תמצית  
אפונה



שמן זרעי  
מיריסטין אורגני



תמצית סויה  
אורגנית



צרמרים



חלבון חיטה  
אורגנית



תמצית תירס  
אורגנית



תמצית  
אורגנית

כל מוצר מכיל חלק מהמרכיבים ולא בהכרח את כולם

להשיג בבתי המרקחת הפרטיים ובבתי הטבע



● אתם מנהלים זוגיות יציבה כבר 16 שנה. אתה חושב שמטפלי זוגי יכול להיות גם בסטטוס של רווק או גרוש? "בעיניי נורא חשוב שהמטפל או המטפלת יהיו בווגיות מאושרת, כי קשה לסמוך על מישהו שהוא בעצמו לא מצליח ליישם את מה שהוא נועד לתקן. לפעמים יהיה קשה למצוא מטפל כזה, כי מכל המקצועות, האחד הכי גבוה של גירושים הוא בקרב מטפלים זוגיים ופסיכולוגים".

## דניאל הכי דביקי

חזונית הקריאה בספרו החדש של דר"י מהנה וקולחת. הספר מקיף את כל שלבי החיים, החל מ"לדות", דרך "מיניות זוגית והיריון" ועד ל"איך להזדקן מאושרים".

● בהתחשב בכך שהספר כל כך מקיף, למה שאנשים אחרי הקריאה ירצו בכלל לבוא אליך לטיפול?

"שלא יבואו, הם באמת לא צריכים. זו בדיוק הסיבה שבגללה כתבתי אותו. כאישה שלב קלטתי שיש גבול למספר הפציינטים שאני יכול לקבל מדי יום. בעיקר משום שהינן מעבודתי בקליניקה אני עוסק בהמון רבדים אחדים: אני מגיש תוכנית דר"י (כרריו תל-אביב, י"מ), מתארח בתוכניות טלוויזיות, מנהל אתר אינטרנט לזוגיות ומפתח תרופות".

הספר כולל לא מעט נתונים פיקנטים (ראו מסגרת). בין היתר, דר"י טוען שיש שורה של גורמים שמביאים לירידה בטסטוסטרון ופוגעים בחשק המיני הגברי, כמו ספורט מאומץ, מתח נפשי או עורף משקל ("שהופך את הטסטוסטרון להורמון הנשי אסטרוגן"). לדבריו, זה קורה גם כשהגבר עוסק יותר מדי כמטלות הבית.

## דר"י: "הסיבה שאנשים

עושים היום פחות אהבה היא

כי גברים מבולבלים. הם כבר לא

זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה.

אם זוג יכול להרשות לעצמו עוזר או

עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת"

● הרבה נשים לא היו רצונות שבן הזוג שלהן יקרא את זה.

"אבל מה לעשות, זה נכון ומעניין. הסיבה שאנשים עושים היום פחות אהבה היא כי הרבה גברים מבולבלים. הם כבר לא זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה. אני לא אומר שהגבר צריך להשתמש בזה כתיור לא לעזור בבית, אבל לפחות חשוב שהנתון הזה יהיה קיים אצלו כמודעות ושהוא לא ישכח את תפקידו ברגע האינטימי. מוכן שאם זוג יכול להרשות לעצמו מבחינה כלכלית עוזר או עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת".

● אתה לוקח חלק במטלות הבית?

"כן. אני אחראי על עריכת השולחן וגם שוטף כלים. חוץ מזה, פעמיים בשבוע אני יוצא מהעבודה בשלוש כדי להוציא את הילדים מהמסגרת". זמן קצר אחרי תחילת הקשר ביניהם, גורן התפטרה מעבודתה וחברה לעסק של דר"י. "זהו לו חלום לפתוח קליניקה לטיפול מיני כמו שהייתה לו בצרפת", היא מספרת. "לי היה ניסיון כשיוק ובמנהל עסקים, כשלפני כן גם עברתי בחברת תרופות. ריכזנו את כל הכוחות שלנו יחד".

דר"י: "אבל אנחנו לא עוברים צמוד. היא לא נמצאת בקליניקה למרות שנורא הייתי רוצה".

גורן: "דניאל הוא הכי דביקי. אבל כן, הוא מטפל באנשים ואני מטפלת בכל מיני פיתוחים ויחזקות עסקיות. למשל, הוא המציא תרופה מהפכנית נגד שפיכה מוקדמת, ועכשיו אנחנו באמצע ניסוי קליני שלה בווירג'יניה. אני זו שמנהלת את הפרויקט".

● זה טוב לזוגיות לעבוד ביחד?

דר"י: "אם זוג מסתדר, אז זה ממש לא אמור להזיק לזוגיות. מה שהכי גורע הוא ששני בני הזוג מובטלים יחד בבית".

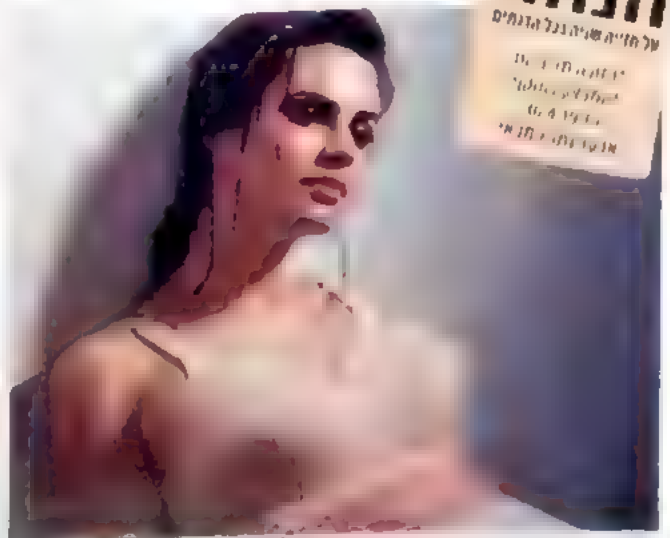
● נו ברור, כי אז הם גם לא יכולים להביא עוזרת.

"נכון, זה בכלל קטסטרופה". ■

# LISCA

## 50% הנחה

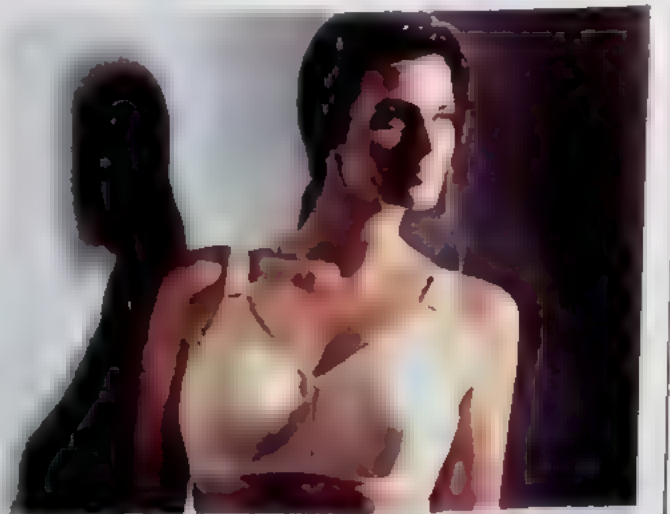
על חזיונות שניהל הדגמים  
יחידה חדשה  
העלות לפרט  
מחיר 400 ש"ח  
מחיר יחידה 200 ש"ח



דגם 157 - 183.90 € CUP: B,C,D,E | צבע: לבן, שחור, ב'ז



דגם 600 - 259.90 € CUP: C,D,E | צבע: שחור, ב'ז



דגם 486 - 197.90 € CUP: B,C,D,E,F | צבע: לבן, שחור, ב'ז



היבוא: קווין לבני נשים בע"מ הקישון 14, ת"א  
להשיג ברשתות ובחנויות לבני נשים המובחרות

לברור הסניף הקרוב לביתך:

lisca: 03-6826285, 03-6838282





רק טוב יצא לך מהה

## גלילות חזה עוף ממולאות בפיצוחים ותמרים

אופן ההכנה:

- 1 במעבד מזון קוצצים יחד דבש ותמרים ללא הגלעינים ומעבירים לדערה
- 2 מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הפיצוחים מספר שניות עד להזהבה קלילה. מסירים מהלהבה ומעבירים לקערת הדבש והתמרים.
- 3 מערבבים היטב ומתבלים במלח ופלפל. מניחים בצד לצינון.
- 4 פורשים את נתחי חזה העוף על משטח עבודה ומשטחים מעט.
- 5 מניחים כף נדיבה מהמלית ומגלגלים במהודק.
- 6 מחממים מחבת עם שמן ומטגנים את הגלילות מכל צד עד להזהבה.
- 7 מסדרים על צלחת הגשה, בוזקים מעליהן מעט דבש ומנישים.

המרכיבים ל-6 מנות:

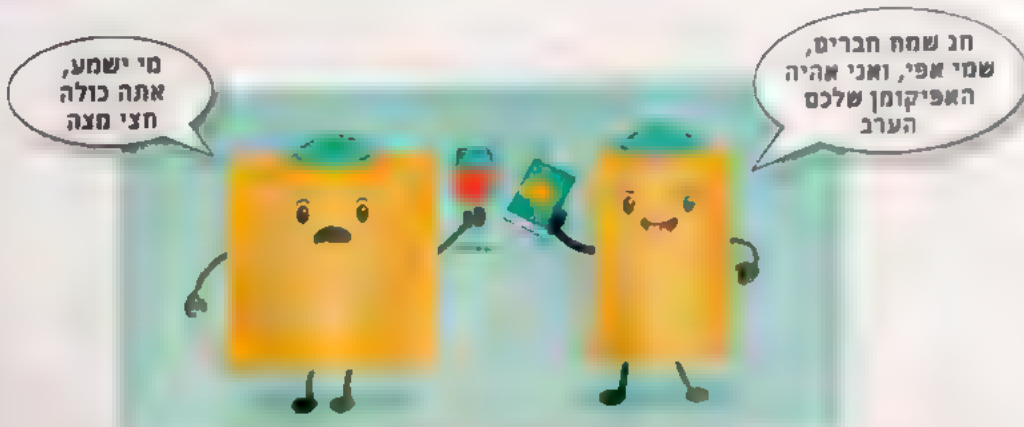
- 6 נתחי חזה עוף דקים  
1 כף שמן זית  
1/2 כוס אגוזי מלך קליית גת, קצוצים  
1/4 כוס שדזים קליית גת, קצוצים  
1/4 כוס פיסטוק קליית גת, קצוץ  
1 כף דבש קליית גת + 1 כף להגשה  
2/3 כוס (100 גרם) תמר מ'הול קליית גת  
4 כפות שמן זית לטינון חזה העוף  
מלח פלפל



**LS**  
ליימן שניסר  
החום שפאחורי האיכות

רק טוב יצא לך מהמתכון הזה!

# במיטה עם צחי בן-ציון



## משל האפיקומן

בינינו, איזה טעם יש כבר לחתיכת המצה הזו? נכון, הטעם של משהו שהותבא ונאלצנו לחפש אחריו. גם בחיים זה ככה

החוגיות והאפיקומן. ניוון, רענון, ותחרשות, יחזקות והפתעות – הם מנוע הצמיחה. רק מה, הם לא מחכים לנו בחיבת הדואר, צריך לחפש אותם. חיפוש ביחסי מין, למשל. התוכנה מספר קהלת, "מה שהיה הוא שיהיה", ממש לא תקפה כאן. עלינו לחפש כל הזמן מה עושה לד או לו נעים ומהנה, ומה מרתיע. מגע יותר קרוב או יותר רחוק? יותר חזק או יותר חלש? יותר חופן או יותר מרפה? יותר מעסה או יותר מרסק? חפשו ותיהנו. חלק מהמסע הזה הוא גם חיפוש עצמי, כי כאשר תריים אותנו ומתרגלים ניסוי וטעייה על גופנו, אנחנו מגלים מה עוד מרליק ומענג אותנו. גם בחוגיות, במקום להתקבע על הרגלים מאוכזבים, צריך להמשיך לחפש מה עוד אפשר לעשות כדי לעשות טוב לפרטנר/ית. זה לא אומר, שצריך לזרוק לפח את כל תפריט החוגיות שנכתב ונצרכ באכן עם השנים, אבל חשוב מאוד לחפש כל הזמן גם מנות מחוץ לתפריט. את המוכר והידוע אפשר לרענן ולחזק על ידי מנות מפתיעות שוברות שגרה. לא נחפש לא נמצא, וגם לא נפיק עונג מהחיפוש. את האפיקומו אוכלים בסוף והוא רגע חולף, בעוד שאת החיפושים אחריו אפשר להאריך כמה שרק נרצה. הרי איזה טעם יש כבר לחתיכת המצה הזו בפני עצמה? בריוק כמו של כל מצה אחרת על שולחן הסדר. מה שמייחד את טעמה הוא רק החיפוש.

...

או בפסח הזה אני ממליץ לכל מי שמקפיד להיפטר מהחמץ – וגם לכל מי שלא – שכאורה הזדמנות יכשיר את הגוף והנפש לקראת מסורת חדשה: מסע חיפושים מתמיד. אפשר להתחיל אותו בלהעיק את המטאטא הזקן מהבית ולחפש חרש. ■

כל מי שהבט כילד לשולחן הסדר המשפחתי, זוכר את הרגעים הקסומים של גניבת האפיקומן או החיפושים אחריו. שתי דוקטרינות נודעות בנושא האפיקומן: דוקטרינת הגנבים ודוקטרינת המהפשים. במשפחות רבות, אחד הילדים שעוקב באדיקות אחר התנהלותו של המנצח על הסדר, מנצל רגע של חוסר ערנות מצדו, כדי "לגנוב" את האפיקומן. במשך הערב הוא ירחיש תמונה נאותה בעד החזרתו. אצלנו במשפחה הייתה תקפה הדוקטרינה השנייה, המהפשים: סבא שלי היה מביא את המצה היקרה מסו, ואני, כדי לזכות בפרס, הייתי צריך לחפש ולמצוא אותה.

לקראת הפסח הקרב אני מגייס את הזיכרון המתוק הזה כדי לקרוא לאנשים לערוך חיפושים במיניות ובחוגיות שלהם. בהזדמנויות שונות התייחסתי במדורנו להנאות ולסיפוקים שצופנת לנו הדרך, עוד לפני שמי נייעים ליעד. גם הדרך עצמה – אורכה, יופייה, מסתורי פיתוליה, תהנות המנוחה בשוליה – היא במידה רבה בחירה שלנו, ולא מסלול ידוע מראש. כך, ככל שנחפש ונתור יותר, כך תאריך הדרך האלי נמצא לאורכה הרבה אפיקומנים נמלי פרסים.

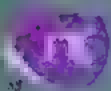
יש משהו מאוד מדגה בחיפוש. "קר", "פוסר", "מתחמם", "חם", "שורף", וזכרים את תמרוני ההסונה של משחק החיפושים במיניות ובחוגיות אין מי שידוק לעברנו סימני רדד, ואז משתלשלת עלינו הדרישה שהייתם למצוא, ומה שיותר מזה. כלילות הסדר של ילדותי, כל הכיף היה בחיפוש: כולם מעוררים אותי כשאני בדרך הנסונה, רומזים לי לשנות כיוון כשאני מתרחק מהמטמון, צורחים בהתרנגשות כשאני נוגע לאיטנע בו.

...

פתגם אידי חכם גורס, ש"מטאטא ישן מכיר הכי טוב את הפינות המ- לוכללת בבית". זה נכון מאוד אם המטאטא הזה תסע שנים בבית שקופא על שמיני, ולא נערכים בו שיפורים ושינויים. ואיך הכי גרול של המיניות

רדי יצחק (צחי) בן-ציון, מנהל תמרימה לבריאות מיניות בבית החולים "פרדקיה" ופסיכיאטר פתח וחדרים, שידותי פריאות כללית

מחיר דגם 20180  
CUP: 2-4 | = 259.90  
נמך גודל, בד, שחור

[illegible]





# הכל יחסים

שלומית לסקי

חשובות על שא לות בענייני מיניות

## מלאה בחשק

החשק המיני שלי גבוה מה של בן הזוג שלי. יוצא שלרוב אני זאת שיחמת את יחסי המין. שמתי לב, שכשאני יחמת שוב ושוב, ההנאה שלי יורדת, האורגזמות חלשות ולפעמים אני מתקשה לגמור. אנתנו מדברים בפתילות על הפערים במין. הוא אומר, שאני לוחצת ולא נותנת לו מספיק מרחב בקסד, גם מבחינה מינית וגם באופן כללי. הוא אמנם אוהב מין, אך מודה שלא באותה תדירות כמוני. מעניין שאחרי שאנתנו רבים על הנשוא הוא יחם, ואו אני ממש נהנית. מה עושים איתו אלה



רחל מציינת פורמט, מטפלת זוגית ומינית מד-סמכת, חברה בצוות 'אישית' - המרכז לטיפול מיני, זוגי ופרסני ובמרפאה לשיקום וטיפול מיני במרכז הרפואי רעות, תל-אביב, עונה:

אלה,

את מתארת מצב של פערים בחשק המיני, ואין ספק שזה יוצר תסכול ומשפיע על רמת ההנאה המינית שלך ועל עוצמתה, בשלבי העוררות והאורגזמה.

זוגות רבים חווים פערים בחשק המיני, ול-כרחי שכתובל לחשוב שהגבר תמיד רוצה יותר סקס, יש מקרים רבים שבהם לאישה תיאבון מיני גבוה יותר, כפי שתוארה. עצם הפער הוא טבעי לחלוטין, השאלה היא כיצד מתמודדים עם פער זה, ועד כמה יש כיניכם ערוץ תקשורת פתוח, המאפשר לדבר על התנסות חזונית רחוקה, שבו או את הזוג עלולים להרגיש כאשר יחמים סקס ינענים בשלילה.

את מציינת סאתם מדברים בפתילות, וחד חשוב ליצירת בסיס יציב וזמן בווגיות. אולם, נראה שיש נושאים שלא מדוברים בצורה יעילה, וזה מייצר רפס שחור על עצמו מריבה, וזו יחם, את נהנית, ואו הכל שנ לקרמחו עד המריבה הבאה. זה מעיד על כך, שסימפטומים הקשורים בתפקוד המיני מייצגים לעתים נושאים לא מדוברים הקשורים לאינטימיות ולהתנהלות הזוגית.

חשוב שכל אחד מבני הזוג ידע להגדיר מה מעורר ומה מרכא אותו מבחינה מינית. נראה כי התחושה של בן הזוג שלך - שאת לוחצת ולא נותנת מספיק מרחב - עלולה להיות גורם שמשפיע על ירידה בחשק המיני. ייתכן שדרך הסקס, בן הזוג שלך לוקח את המרחב שחסר לו, ולכן חשוב להבין כיצד הצורך שלו במרחב יקבל מענה בלי שאת תותורי על הצרכים שלך. כמו תמיד בווגיות, צריך להתפשר, להתגמש ולעשות צעד אחד לקראת השני.

הפערים בחשק המיני מזמינים אתכם להאס את הקצב, להתבונן על הזוגיות ועל הצרכים השונים של כל אחד מכם ולהל ריאלוג מתוך אמפתיה ורגישות זה לזה. ביקורתיות, שיפוטיות ואשמה לא מוזמנות לריאלוג הזה, וכך אפשר לדבר ולנסות להבין את הרברים העמוקים יותר. למשל: האם את מבינה למה הוא מתכוון כשהוא אומר שאת לוחצת מדי? שאת לא נותנת מספיק מרחב? איך זה בא לידי ביטוי בתחומים נוספים חוץ מהמיניות? עד כמה אתם מכבדים את הצרכים השונים של כל אחד מכם?

נראה שהסימפטום המיני מוזמן אתכם לריאלוג עמוק יותר וזו הזדמנות נפלאה לצמיחה בתוך הזוגיות. אם אינכם מצליחים להתגבר על הפערים, אני ממליצה לפנות למטפלת מינית מוסמכת. חפשו באתר האגודה הישראלית לטי-פול מיני (איט"ם).

## האם להתחסן

רופא הנשים שלי המליץ שאתחסן נגד הפילומה. הרפתעתי, כי שמעתי שנותרים את החיסון הזה בכיתה ח', לפני שמתחילים לקיים יחסים, אבל אני בת 38. יש לי בת שכעת קיבלה את החיסון. האם יש טעם שאתחסן, בגילי? האם נכון שיש סיכונים לחיסון? אגב, אני גרושה ובמקרה יחי-סים, האם רצוי שגם בן הזוג שלי יתחסן? יהודית

פרופ' יעקב בורנשטיין, מנהל מחלקת נשים וילדות במרכז הרפואי לגליל, יוצר המחלקה האוניברסיטאית למיילדות וגניקולוגיה של הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת בר-אילן, עונה:

ליהודית,

רופא הנשים שלך צודק. גם אני ממליץ לך לה-תחסן נגד סרטן צוואר הרחם וגניף הפילומה. כיום ברור שסרטן זה נגרם עקב חלק מהזנים של גניף הפילומה, המידבקים במגע מיני. למרבה הצער, קונזום לא מונע לגמרי את העברת הגניף בעת קיום יחסים, ורק החיסון יעיל.

את צודקת, עריך לקבל את החיסון לפני תחי-לת קיום יחסים, כדי שהגוף יהיה מצויד בנוגדנים לפני שהוא פוגש לראשונה את הגניף. עם זאת, החיסון יעיל גם באישה שכבר מקיימת יחסים. ההבדל הוא, שעד גיל 18 די לתת שתי מנות של החיסון בתוך חצי שנה, אך מעבר לגיל זה נותנים שלוש וריקות, מאחר שמערכת החיסון שלנו נחלשת מעט עם ההתבגרות.

החיסון רשום כיום עד גיל 45, ואת, שנמצאת בפרק ב' של חיור החגגים, עלולה להיחשף שוב לזנים של גניף הפילומה. לשאלתך: כן, אני ממליץ גם לבן ווגך להתחסן. הגניף עלול לגרום

גם מחלות נוספות בגברים ובנשים, מלבד סרטן צוואר הרחם: סרטן פי הטבעת, הפין, הפה והלוע (ולא קשה לנחש כיצד מגיעים הנגיפים לשם) וגם יבלות קטגילומות, שאמנם אינן ממאירות, אך הן מכסות את איבר המין, מכוערות, מידבקות, וכשהן מתפתחות, קשה וכואב לטפל בהן. החיסון מונע הרבה במרכזית הזנים הנודמים למצבים אלו. החיסון מומלץ גם לנשים שנרדקו כבר בנגיף הפילומה או אחרי שפיתחו מצב טרום-ממאי בצוואר הרחם. הסיבה היא שמערכת החיסון הטי בעית שלנו לא מצליחה לפתח התחסנות יעילה כשאנו נדבקים בנגיף. רק חיסון בוריקה גורם למערכת החיסון ליצור תגובה ראויה.

לגבי הסיכונים: ארגון הבריאות העולמי כינה את החיסון הזה "כטוח ביותר". מעורר לשמוע שאוסטרליה, שהיא המדינה הראשונה שהחלה לחסן בכתי הספר, הכריזה שבקרוב ימגרו שם את סרטן צוואר הרחם.

אצלנו המחלה עדיין קיימת, ולכן מומלץ לכל אישה, מגיל 25 ועד 65, גם אם התחסנה, לעבור בדיקת סריקה לצוואר הרחם (בדיקת פאפ או בדיקת גישי הפילומה), אחת לשלוש שנים, כדי לגלות מוקדם מצבים טרום-סרטניים שכבר התפתחו, ואז לטפל בהם ולמנוע סרטן. מובן שיש לבצע את הבדיקה לעתים תכופות יותר, אם היה ממצא פתולוגי בעבר.

## יפריע לנשיקה

לרעתי, החברה שלי יפהפייה, אבל היא רוצה לעבות את שפתיה. האם זה ישפיע על איכות הנשיקות שלנו? האם זה יגרום לשפתיים להיות קשות ולא גמישות? אני אוהב את הפה והנשיקות שלה ומפחד לאבד אותם. עומר

ד"ר חרם פראג נדה, רופאת עור בביתר, מחלקת עור, בית החולים בילינסקי, עונה:

לעומר,

עיבוי שפתיים מתבצע כאמצעות חומרי מיל-לי, וחמצות הריאלוגיות מסוגים שונים. לא אמר-רים להיחצד נוקשות או חסר גמישות בשפתיים, כשנעשה שימוש בחומר הולם ובטכניקה נכונה. ראגתך לחברתך מוצדקת. מן הראוי לפנות לייעוץ מקצועי, שיבהיר את הסיכונים והסיכונים שבטיפול. יש לפנות לרופא מומחה בלבד, כלומר מומחה ברפואת עור או פלסטיקאי. ארגיש: היופי הוא בעיני המתבונן, ואני מקווה שבסופו של דבר חברתך תראה גם היא את יופייה הטבעי, כפי שאנה רואה אותו. ■

יש לכם שאלות בתחום המין? כתבו אלינו ואנחנו נסנה אותן למומחים.

הכתובת: "הכל יחסים", מערכת "לאשה", רח' נח מוחס 1, ראשון לציון, 7511002. shlomit-la@laisha.co.il

לפי שיקולי המערכת, חלק מהשאלות יפורסמו גם באתרי האונליין של "לאשה". אם אינכם רוצים ששאלתכם תפורסם באתר, תכתבו זאת במפורש בפנייתכם.

# STYLING

מזמינים אתכם  
לתערוכת צילומים

## בנימוק

14 תמונות מרהיבות



טייקל לואיס - סטפאנו גבאנה, נועה בני - קלרה קלמאני, סנדי בר - קלאודיה קרדינלה  
ג'ני צ'רוואני - קיארה פארני, ניוגאני רוסו - פברוטי, תום נשר - סופיה לורן  
מיאלין אבו חנא - ג'ימה לולובריג'ידה, אליזבת - קרלה ברוני, ארבל קינן - איזבלה רוסוליני  
שני גולדשטיין - אלסה מרטינלי, אחווה סיטבון - אנה מניאני, זוהר ליבה - ג'יאני ורסצ'ה  
קטיה גלי - מוניקה בלוצ'י, סתיו סטרשקו - דונאטלה ורסצ'ה

התערוכה תוצג בתאריכים 7-20.4.19  
בקניון רמת אביב (הכניסה חופשית)

קניון עופר (R) רמת אביב

צלם: איתן טל סטיילינג: דור מרדכי, הפקה: משה אברמוב עיצוב גרפי: סרני' גבריאלי  
סטיילינג תכשיטים ושעונים: סימה שושן איפור: נטע סקלי, לימור אלוני סגל חארו גנדור ל M. A. C  
שיער: בועז עוזרי ל"ארט בוק" וסתר קבלו, לוקיישן: טולמנס הרצליה וידאו - שחק מור

ELINOR SHAHAR  
Personal Management



# הסודות שבאלבום

במהלך ניקיונות פסח, גילתה נערה בת 13 קופסת תמונות

חבויה שחשפה סוד משפחתי מטלטל:

**אמה נפטרה כשהייתה בת שנתיים, בזמן שילדה את אחותה הצעירה. מי שגידלה אותן הייתה אסתר, האחות של אמן, שהסכימה להינשא לאביהן ולשמש להן לאם.**

אך גם אסתר לא האריכה ימים, חלתה בדיכאון ונפטרה. האחיות, שהתמודדו בהמשך עם טרגדיות נוספות, מאמינות שהכל התחיל בקללה שהוטלה על אביהן בצרפת ועברה מדור לדור. **היום נתי עברון ואיבון פפנהיימר**, כבר סבתות בעצמן, עוסקות במקצועות טיפוליים ואומרות:

“סיפור החיים הטרגי שלנו הוביל אותנו לשינוי, עשינו מהלימון הקורבני לימונדה טיפולית”

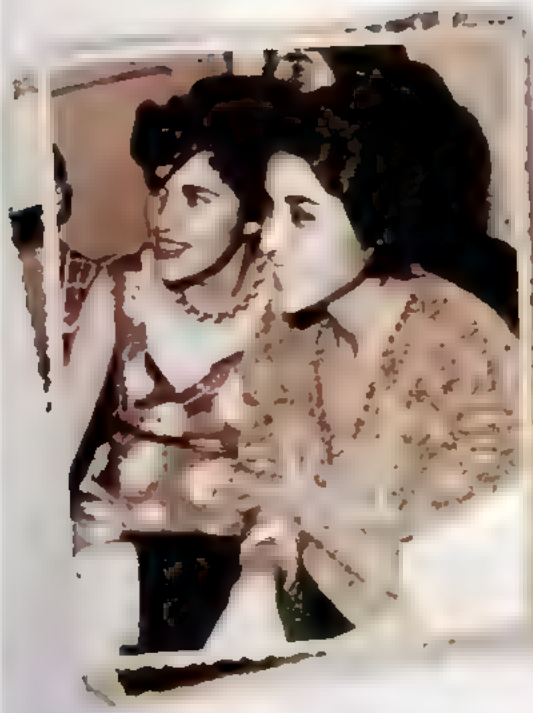




איפו סנטלוב קרית

נתי (חימין) ואיבון.  
"בגיל ארבע כבר  
השאירו אותי לשחור  
על איבון, שהייתה  
בת שנתיים. הייתי  
ילדה הורית"

14.4.2019



## ההורים הקיוואים

אהבה ואהבה ראשון. אהבה  
בטלה את נשואיה ברגע  
שפגשה את ויקטור

## האחיזה האהבה

אסתר (נחמה) ואהבה



## הקללה

הם נפגשו באמצע שנות ה-50 של המאה  
הקודמת בעיר טיח ספרדים צרפת. איבן ברח  
לסוכות באנגליה עם משפחתו ועמדה להינשא,  
כשפגשה את ויקטור הביוני, בן העיר, גם הוא  
מבשרות בדגרים באלג'יר. שניהם היו בתחילת  
שנות ה-20 לחייהם. היא עברה להתחתן עם גבר  
אחר, אבל לאחד הפגשים בויקטור והתאהבה במבט  
ראשון. ביטלה את נישואיה והחליטה להתחתן  
איתו. כשאביה של האהבה שנינו פגש את ויקטור,  
הוא דיבר עליו קללה: "כמו שלקחת אותה מהבן  
שלי, ייקח אותה גם כמד, אתה לא תיהנה ממנה  
הרבה ימים". אמר ולא ידע עד כמה צדק.

בשנת 1957 עלו איבן וויקטור לארץ עם  
המשפחה המורחבת, גרו בקיבוץ גבת ואחרי  
רי שנה עברו ליישוב גבעתיים נשד ליד חיפה.  
ויקטור, שלמד ראיית חשבון בסורבון, פצה בקר  
היירה צבאית מרשימה בחיל הים ולימים היה  
גובר בית הספר הישראלי בחיפה. איבן ילדה את  
בתה ענת (נתי), והחיים היו יפים ורומנטיים,  
כפי שרק חיים של שני צעירים יפים ואוהבים  
יכולים להיות.

כשנתי הייתה בת קצת יותר משנתיים כרעה  
אמה ללדת בשנית. היא הובלה לבית החולים  
הטובים בחיפה, שם נולדה בתה השנייה. בגיל 26,  
סליסור ימים אחרי הלידה, נפטרה האם כתוצאה  
מסיביר. התינוקת נקראה על שמה: איבון.

"עד גיל 17 לא ידעתי שזה שמי", אומרת  
היום איבון (56). "הגננת בגן החליטה שאיבון היא  
שם גלתי והציעה להחליף לי את השם לטובה.  
גדלתי כטובה עד שגיליתי את הסוד הגדול של  
המשפחה שלנו וחזרתי לשמי המקורי".

ויקטור שבדרכו חזר נותר עם שתי בנות קטנות  
ולא ידע לאן להחליף את הצער. "הייתה ביניהם  
אהבה של רומיאו וזוליה, הוא לא יכול היה לה  
תגבר על האוהב ונקושי תפקיד". מספרת בתו  
הבכורה נתי (59). "כשנים הראשונות הוא עלה  
לקברה כל יום, ועד היום, כשהוא כבר בן 83,  
כשמדברים איתו על איבון עולות לו רמעות  
בעיניים, למרות שהוא חי איתה שלוש שנים  
בלבד".

## נתי: "הייתה ביניהם אהבה של רומיאו ויוליה, אבא לא יכול היה להתגבר על האוהב ובקושי תפקד. עד היום, כשהוא כבר בן 83, כשמדברים איתו על אמה עולות לו דמעות בעיניים"

פורטונה שישפורטיש, סבתו של הילד והאמה  
של איבון, התגייסה לעזור ולקחה אליה את נתי,  
ואילו איבון חקטנה נמסרה לבית יתומים בחיפה.  
שנה שלמה שחתה שם, כשאביה מגיע מדי יום  
לטפל בה. "זה המול שלי, כאשת חינוך אני יודעת  
כמה השנה הראשונה קריטית להתפתחות הילד,  
וילד שגדל בבית יתומים ללא חיבוק וללא מגע  
מפתח הפרעות אישיות שונות", אומרת איבון.

## פרק שני

## ההקרבה

כשמלאו לאיבון שנה ביקשה הנחלת בית  
היתומים למסור אותה לאימוץ. אמרו לאבא:  
"לא תכל על הילדה יש משפחה שרוצה לאמץ  
אותה", נזכרת נתי. "אבל הוא לא הסכים להפריד  
בינינו, וסבתא החליטה שוב להחליף לעזרתה".  
ממש כמו בסרט "למלא את החלל", של  
הבמאית החרדית רמה בורשטיין, ביקשה הסב  
תא מבתה הבכורה אסתר, שהייתה אז בת 29,  
להינשא לוויקטור בן 26, כדי שתהפוך לאם  
לייתומת הקטנה. "זה היה סוג של סידור ביניהם,  
שניהם הקריבו את עצמם למענו", אומרת נתי.  
"הם התחתנו בריבנות ועשו טקס צנוע רק כדי  
להסדיר את המגורים המשותפים. אסתר הייתה  
מלאך בדמות אדם. לא גוערת, לא מבשרת, רק

אהבת ללא תנאי. עברנו לגור בקריית חיים והיו  
לנו עשר שנים נפלאות עם אסתר. היא גידלה  
אותנו באהבה גדולה, תפרה לנו בגדים, חיכתה לנו  
בסוף יום הלימודים עם האופניים כדי ללוות אותנו  
הביתה מבית הספר, הייתה לנו באמת ילדת יפה".

## הדיכאון

בעקבות שיחתו הצבאי של האב, עברה המש  
פחה לראשון לציון. אסתר נכנסה להיריון וילדה  
את לילד (46). אבל גם הלידה הזו הביאה איתה  
צער רב. אסתר שקעה בדיכאון לאחר לידה ואסר  
אט איבדה קשר עם המציאות. נתי, שהייתה בת  
12 ואיבן, שהייתה רק בת עשר, נדרשו לטפל  
בבית ובאחותן הקטנה.

נתי: "לקחתי את כל האחריות על עצמי, טי  
פלתי בליד ובאיבון, ואפשר להגיד שהילדות  
שלי נגזלה ממני. אבא אמר לי שאני כבת בכורה  
צריכה לקחת את הפיקוד, בין אם אני רוצה ובין  
אם לא".

• איך התמודדת עם עול הבית, התינוקת  
והלימודים בתיכון?

"לא חשבתי כמושגים של עול. תמיד הייתי  
ילדה בוגרת, אני זוכרת שבגיל ארבע כבר היו  
משאירים אותי לשמור על איבון, שהייתה בת  
שנתיים. הייתי ילדה חרוטית".

איבון: "הבית היה עטוף במין עננה עצובה  
כזאת. היינו תחזות מבית הספר, אסתר כבר לא  
חיכתה לנו. היא שכבה כל הזמן עצובה על הספה.  
מאמא חמה ואוהבת היא הפכה לאמא מנוכרת,  
אפתית, ולא ידענו מה יש לה, לא הייתה אז  
מודעות לתופעת דיכאון אחרי לידה".

## הסוד

בגיל 13, במהלך התינוקות של פסח, נתק  
לה נתי באלבום תמונות מהותנתם של ויקטור  
ואיבון. עד אז לא היה לה מושג שאסתר אינה





## משפחה חדשה

אסתר וויקטור עם נני ואיבון  
שנקראה על שם אמה

## אמא לכל דבר

אסתר והבנות בימים הראשונים  
לפני שנקראה בדיכאון



היא לא אמא שלך, היא רחלה שלך. אמא שלך  
נפטרה בלידה שלך."

• מה הרגשת?

"סותרות. הארמה רעדה. אסתר נכתה ושאר  
לה אם אמשיך לאהוב אותה. אמרתי לה: 'בסוף,  
לא משנה מה, את אמא שלי'. לקח לי שנים לעכל  
את הבשורה הזו."

• שאלת את אבא למה לא סיפר לך?

"כן, והוא אמר שכך יעצו לו הפסיכולוגים  
מהצבא. זאת הייתה המדיניות אז, לא לספר לר  
לדים. אם תשאלי אותי כאשת חינוך, אני חושבת  
שזה נכון. הרבה יותר בריא לגדול כידועה שמי  
שמגדלת אותך היא אמא שלך."

• מה היה הכי קשה בגילוי הממלטי?

"רגשות האשם. ברגע שירעתי שאמא שלי  
נפטרה בלידה שלי, הרגשתי שאני בעצם הבא  
תי לאסון המשפחתי הזה. הרבה פעמים שאלתי  
את עצמי למה לא מתי במקומה. שנים רבות זה  
לא עוז אותי. רק אחרי שחזרתי בתשובה הבנתי  
שלא היה לי יד ברבר, והשתחררתי מהעול הזה.  
הבנתי שאמא הייתה פשוט מלאך שבא לעשות  
את חנינון שלו, הייתה לה שליחות להביא אותנו  
לעולם ואחרי שנולדתי ותפקיד שלה בעולם הזה  
הסתיים והיא עלתה למעלה."

• איך היו היחסים שלך עם אבא?

"הייתה מערכת יחסים לא פשוטה, כאילו  
משקולת כבדה ישבה בינינו. רק כשנודע לי על  
אמא שלי, הבנתי שבגלל שאני כל כך רומה לה,  
ככל פעם שהוא ראה אותי הוא בעצם ראה אותה  
בתת-מודע ואת האסון שקרה לו. למרות זאת הוא  
לא נסח אותי לרגע."



## חתונה

במשך שש שנים הייתה אסתר שרידה בדיכאון,  
לעיתים סמי, לעיתים גלוי, וכשלב מסוים אשפזה  
בבית חולים פסיכיאטרי. נתי הייתה אז בסירינות  
בצבא, איבון תלמידת י"א ולייך בת שש.  
"אני ראגתי בבית לניקיון, ביטול, כביסות.  
עד היום אני באוכססיה לניקיון, כנראה ניקיון

## איבון: "בגיל 17 נודע לי שאמא נפטרה בלידה שלי, הרגשתי שאני בעצם הבאתי לאסון המשפחתי הזה. הרבה פעמים שאלתי את עצמי למה לא מתי במקומה"

נתי: "לא סיפרתי לה, אבא שלי סיפר לה".  
איבון: "כשהייתי בת 17. זה קרה כשהיפך  
תי משהו בבוידם ומצאתי שקית עם בגדים של  
אישה שאני לא מכירה. שאלתי את אבא מאיפה  
הבגדים, ואז הוא החליט לספר לי. אמא אסתר  
ישבה בצד והוא אמר בנוכחותה: 'נוראי, אסתר

אני הביולוגית, וכשהביטה בצילומים, הכינה  
סדנה לא יומה מספיק לאסתר. 'ראיתי משהו  
בשנה בתמונה', היא משחזרת. 'אמרתי לאסתר  
את לא יומה העצמך בכלל'. היא החליטה לגי  
לית את הסדר שרביץ עליה כל השנים. היא נודא  
הסטה מהתגובה שלי, חששה שלא אוהב אותה  
אם אדע את האמת. הייתי המומה, אמרתי לה:  
'את בשבילי אמא לכל דבר, את הצלת אותנו  
דבר נשאר בתוך המשפחה'."

• סיפרת לאיבון?

"הלכתי לא לספר לה, כי לא רציתי להכאיב  
יי כמו שזה הכאיב לי. הייתי נערה צעירה אבל  
רבותי שאיבון לא תוכל להכיל את זה. חוץ מזה  
האסתר לא הייתה במיטבה והיא ביקשה ממני  
לא לספר."

איבון: "בגיל 13 ידעתי ולא אמרתי לך פעם  
ראשונה שאני שומעת את זה".  
נתי: "רציתי להגן עלייך".

• מתי סיפרת לה?



נתי: "הניעות אליה  
לקליניקה נשים עוז  
דיכאון וחרדות, ואני  
מטפלת בתן גם בעזרת  
מטען הכאב שלי"

איבון: "סמתי כבר  
פעמים לאומן,  
יותר לאל, קיבלתי  
את כל מה שרציתי"



## איבון: "הייתי מלכת היין של ראשון לציון והייתי גאה מאוד

## בתואר. אחר כך התברר לי שאמא הייתה מלכת היופי של טולוז, כך שהמעגל נסגר"

רק בגיל 40 התחלתי להבין מי זאת נתי באמת, ואז נולד לביא, הנכד שלי, וחזיתי אותו את הילדות שלא הייתה לי. החלטתי להיפרד מהשם ענת ולהיות נתי, כי כך קראו לי בבית. רציתי לחזור להיות הילדה. כמו בסרט 'בנג'מין באטן', נולדתי מבוזרת ונעשיתי צעירה עם השנים. היום אני ממש ילדה, עושה את כל הדברים שאף פעם לא העזתי. גם איבון, גננת במקצועה, שלמדה הוראת הגיל הרך ומנהלת כיום את מעון נעמת בגבעתי-נשר, עברה כמה גלגולים עד שהגיעה הלום. בתום לימודיה בגימנסיה הריאלית בראשון לציון, השתתפה בתחרות מלכת היופי של העיר חסות בתואר מלכת היין. "דודו טופז, שהיה אז הכוכב הכי גדול בארץ, הנחה את הטקס הייתי גאה מאוד בתואר. אחר כך התברר לי שאמא שלי, איבון, הייתה מלכת היופי של טולוז, כך שהמעגל נסגר".

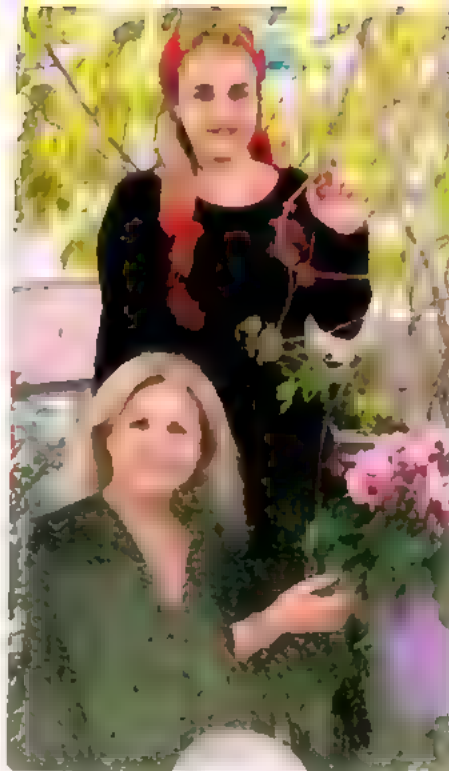
לאחר השחרור מצה"ל הכירה את רוני פפנהיימר, קצין בחיל הים, נישאה לו וילדה שני ילדים: מעיין (32), עובדת רשות הטבע והגנים שמגדלת שלושה ילדים בקיבוץ מגידו, ומיכאל (27), סטודנט להנדסה. אחרי 15 שנה עלו הנישואים על שרטון, איבון ובעלה התגרשו, חזרו זה לזה אחרי חמש שנות פרידה והביאו לעולם את אלון (15). כעבור עשר שנים נוספות נפרדו סופית, היא החלה לחזור בתשובה. היום היא נשואה ליוסי חדר-לוי, הצעיר ממנה בשלוש שנים, בעברו מגיד בתותחנים והיום מנהל פרויקטים בחברות שונות, שחזר בתשובה יחד איתה. "כשהכרתי אותו הוא היה חילוני, אבל ראיתי שיש לו קשר חזק ליהדות, אחרת זה לא היה עובד. ססתי כבר פעמיים לאומן, וחזרה לאל, קיבלתי את כל מה שרציתי".

### ● כלומר?

"אף פעם לא ידעתי לדרוש מהחיים את מה שמגיע לי, לא ידעתי להעריך את עצמי מספיק. גם נתי וגם אני תמיד היינו ילדות מרצות ותמימות. השתנינו".

נתי: "סיפור החיים הסרגי שלנו התביל אותנו לשינוי, עשינו מהלימוז והקורבני לימודיה טיפח לית. היום אנחנו רואות בכל מה שעברנו בחיים מתנה, אם לא היינו עוברות את מסלול חיינו כפי שהיה, לא היינו מי שאנחנו היום".

"אחותנו הצעירה, לילך, למדה עבודת סוויצאלית באוניברסיטה ועוברת היום עם תשועי נפש. שלושתנו מטפלות, וזה לא במקרה, כנראה זה התיקון שלנו".



לאסתר מאור, חזר מבית הספר ומצא אותה שרועה על השטיח".

### ● ושוב חזיתן אובדן.

"הייתה לי שנה קשה מלווה בתחרות דיכאון, כל מה שהרחקתי כל השנים צף ועלה. בנוסף, ילדתי תינוקת עם מום בלב שנפטרה אחרי הלידה. אחרי האירוע הזה הבנתי שכל מה שקשור לאמהות ולירה זה כנראה השיעור שלנו בחיים, בכל דוד הייתה איוושהי טרגדיה".

### ● איך התמודדת?

"הייתי במצב קורבני, שאלתי למה עזבו אותי שתי אמהות, למה איבדתי תינוקת. ארי ראה את מצבי ואמר לי: 'עזבי הכל וקחי פסק זמן לעצמך'".



## סוף דבר

בשנת 2000 החליטה נתי לעזוב את עבודתה במנהלת כוח אדם וללמוד נטורופתיה. "תמיד התעניינתי ברפואה טבעית, תמיד הייתי אדם רוחני", היא אומרת. "כעבור ארבע שנות לימוד הוסמכתי כנטורופתית, בהמשך למדתי תסא הילינג ועוד כמה שיטות ריפוי, ואני מטפלת בארבעה ממדים: פיזי, רגשי, מנטלי ואנרגטי, רק בנשים וילדים, עם גברים זו אנרגיה אחרת שלא מתאימה לי. מגיעות אליי לקליניקה נשים עם דיכאון וחרדות, שעברו בחייון מצוקות קשות ואני מסייעת להן בעזרת כל מה שלמדתי, וגם בעזרת מטען הכאב שלי".

"הנטורופת היא למעשה רופא המשפחה של תחום הרפואה המשלימה, שמטפל בעזרת תזונה, צמחי מרפא, פרחי באך, רפלקסולוגיה. עבודתי תשע שנים ככפר הילדים 'נוה יהודה'. טיפלתי שם בילדים רבים, בין היתר גם בנערה בת 14 שהיום היא בת 24. היא הפכה לבת בית אצלנו, ואנחנו ממש משפחה".

### ● איזו אמא את לשלושת הילדים שלך?

"כשהם היו קטנים הייתי במצב הישרדותי, תקתקתי את החיים בלי להרגיש אותם באמת.

מסמל בעיניי שמיות, סרר וביטחון", אומרת נתי. "הייתי אמא לכל דבר. ראגתי שאיבון תכין שיי עוררים, שלילך תלך לגן".

### ● לא משום לגדול כך.

"הייתי ילדה עצובה מאוד. המצב הקשה של אסתר גרם לי להיות מפוחדת וחסרת ביטחון, הייתי בחיריות קשות, אבל הרחקתי הכל".

ליריס ההצלה של נתי הגיע בגיל 14 וחצי, בסניף הראשונה בגימנסיה הריאלית בראשון לציון. שם, ליד הברווזיה, ראתה את ארי עברה, היום מנכ"ל חברת "גרפיטי", שלמד בביתה מעלית. "יש ידעתי שהוא יהיה בעלי. יש לי אינטואיציות חזקות, קיבלתי תקשורים כבר בגיל צעיר", היא אומרת. "ארי קיבל את נסיבות חייה כשיא הטבעי, במקום לצאת ולבלות כמו בני ילדי הוא בא לשמוע איתי על האהבות שלי. אחי כיכר זה אנחנו יחד עד היום".

עם סיום הסיור הצבאי נישא השניים יוני ליה להם שלישי ילדים: חי (37), אם לשלושה, ביגית תאיר ראשי בפסיכיאטריה (34), מנחת משאבי אנוש בחברת "קונסול" ובהיינו מלקים: בר (24), גננת בקיבוץ נעם.

אסתר הייתה טאיטצית במשך שמונה שנים בבית הולים פסיכיאטרי. "כשהשתחררה החליט ויקטור לשבור עבודה ליה בגבעתי-נשר. איבון, שבדיוק התגייסה לילך, שהייתה ילדה, עברו לגור איתה".

## נתי: "כשאסתר נפטרה הייתה לי שנה קשה מלווה בחרדות ודיכאון, כל מה שהדחקתי כל השנים צף ועלה. בנוסף, ילדתי תינוקת עם מום בלב שנפטרה אחרי הלידה. הבנתי שכל מה שקשור לאמהות ולירה זה כנראה השיעור שלנו בחיים"

ויקטור הכיר באותם ימים את ליריה (63), היום אשתו ואם שני ילדיה הנוספים: אשירי (27) ושי (25), שניהם סטודנטים בטכניון. אף על פי שהרבות התירה לו לשאת לאישה את ליריה בשל מצבה הנפשי של אשתו, הם התחתנו רק אחרי מותה של אסתר, מתוך כבוד שרחש לה. איבון: "הם היו שלישייה כזאת, הייתה ביניהם הרמוניה וחברות בלתי מוסברת. ליריה ראגה לאסתר ואסתר נתנה את ברכתה לקשר, מספרת איבון. "הם נהגו לעשות ארוחות יחד, ואבא ראג לה עד יומה האחרון. הוא לא שכח את מה שהיא הקריבה למעננו. היא מתה בגיל 62 מדום לב". נתי: "מיכאל, הבן של איבון, שהיה קשור

לראשונה בעולם:

הסרת שיעור בלייזר

עוצמת, חוזיית וקצר מאי פעם!

# Soprano Titanium 4 Qualis Skin 3 LASER



מונאם לילדים ותל



לכל גווי העור



טיפול מריר בהרבה



סחאס גם בקיץ



ללא כאכ וכחיות

## 3 LASER

3 סוגי לייזר בידית אחת

MEDICAL  
NOVA

Alma

[www.medicalnova.co.il](http://www.medicalnova.co.il)

לריתוד המכון המורשה באחד מנוריין בקר בארץ  
מיקל עבה רח הערבה 1, בית הערבה קרית שדה המעשה, טל 03-6320672



# ארוחת

אפשרה נכח

מחקר חדש מצא:

## משקאות ממותקים מגבירים את צמיחת התאים הסרטניים

מחקר: חוקרים מאוניברסיטת טקסס מאוניברסיטת קורנל בניו יורק. ונזקקים עכברי מעברה.

החוקרים בדקו את השפעתו של סירוף תירס עתיר פרוקטוז, שהוא מוצר מהונדס המשמש בתעשיית המזון להמתקת משקאות קלים ובהכנת מזונות מעובדים שונים, כמו רגני בוקר, קטשופ, חטיפים ומאפים. הסירוף ניתן לעכברים שאוכלו אצלם פוליפים שפירים כמעט, שעלולים להתפתח לסרטן המעי הגס.

בעבר נמצא קשר בין השמנת יתר ובין התפתחות סוגי סרטן שונים. כדי להפריד בין ההשפעה של צריכת הסירוף להשפעה של ההשמנה, החוקרים דאגו שחלק מהעכברים לא ישמינו. איך הם רשקו אותם בסירוף במינונים קבועים וקטנים פעם אחת ביום למשך חודשים. ואכן, בתום החודשים – העכברים לא עלו במשקל, אבל הגידולים שלהם, וגם של העכברים שהושקו בסירוף ללא כקרה (והשמינו מאוד), גדלו והפכו לממאירים, מה שמצביע על כך שסירוף התירס עתיר הפרוקטוז האיצ את התפתחותם. בשלב נוסף של המחקר, התברר כי הפרוקטוז שנוסף לסירוף – הוא זה שמאיץ את התפתחות הסוכר בתאים ומשמש "דלק" לגידולים.

שורה תחתונה: כמות ייצור סירוף תירס עתיר הפרוקטוז מזמן עברה את ייצור הסוכר בתעשיית המזון. השילוב של גלוקוז (סוכר "רגיל") ופרוקטוז ("סוכר פירות") התגלה כמזיק ביותר: אם בדרך כלל לוקח 20-30 שנה לפוליפ להפוך לממאיר, צריכת מזון מעובד, בייחוד משקאות קלים ממותקים, מאיצה את התהליך.

**מה למדנו:** מה שירענו מזמן – משקאות קלים ומזון מעובד טובים מאוד ליצרנים. פחות לבני האדם.

מיכל שרון



18% פחות סיכון

להתפתחות אוטיזם בקרב תינוקות לאמהות שנטלו ויטמינים ייעודיים להיריון החל מהחודש הראשון, בהשוואה לאמהות שלא נטלו אותם.

לפי מאמר שפורסם ב-JAMA Psychiatry

צילום: Shutterstock/ASAP Creative

הבחירה העשירה  
2,970 קלוריות

=



2 מצות לברכות  
320 קלוריות

ביצה קשה  
70 קלוריות

שוק עוף, חרוסת וירקות מצלחת הסדר  
150 קלוריות

4 כוסות יין מלאות (100 מ"ל כל אחת)  
280 קלוריות

מרק עוף עם 3 כופתאות (קניידלך)  
250 קלוריות

מנת כבד קצוץ  
200 קלוריות

קציצת גפילטע פיש גדולה  
150 קלוריות

מנה בשרית של צלי בקר או כבש  
450 קלוריות

מנת פשטידה של תפוחי אדמה  
300 קלוריות

סלטים עשירים  
400 קלוריות

פרוסת עוגה כשרה לפסח עם קרם שוקולד  
350 קלוריות

קפה עם סוכר  
50 קלוריות





## מעכשיו דיאטה

ד"ר אולגה רז משיבה  
לשאלות הקוראות

### האם זה אחראי לגדל תינוק טבעוני?

בתי ילדה תינוק לפני חצי שנה, הנגד הבכור שלנו. היא מיניקה אותו הנקה מלאה ולאחרונה התחילה לתת לו מעימות מזון. היא ובעלה הם טבעוניים והם חודיעו לנו שגם הבן שלהם יקבל אך ורק מזון מן הצומח. אני חוששת שהתינוק יסבול מחוסרים. מה דעתך?

את מעלה נושא מזכוכ, משום שמדובר קודם כל ביחסים שלך עם בתך ובעלה ועם הבן שלהם - הגבר שלך. כפי ששתינו יודעות היטב, סביר להניח שבתך ובעלה יעשו מה שהם חושבים לנכון ממילא. כך זה על פי רוב, הדרך הצעיר לא בהכרח מתחשב ברעותיהם של ההורים. לכן איני סכורה שאת יכולה לשנות את דעתה, ובחודאי שלא מומלץ להיכנס איתה לעימותים שיעכירו את היחסים ביניכן ולא יתרמו דבר. בתך ובעלה הם אנשים בוגרים וזכותם לגדל את ילדיהם כראות עיניהם גם בגושא התזונתי. עם זאת, וכדי שבכל זאת לא ייגרם נזק לתינוק הוא לא יסבול מחוסרים תזונתיים, את בהחלט יכולה להמליץ לבתך ללכת להתייעץ עם דיאטנית מוסמכת. אני מדגישה, לא לניסוי טורפתית אלא לריאטנית מוסמכת שמבינה בנושא. אגב, יש כיום לא מעט ריאטניות שמנהלות אורח חיים טבעוני בעצמן. אם היא ריאטנית מוסמכת, כעלת חעודה של משרד הבריאות, סביר להניח שהיא תוכל לעזור לבתך בצורה מיטבית כדי למנוע חוסרים שכיחים בתזונה טבעונית או סיכון עתידי לבעיות גרילה והתפתחות אצל התינוק.

ד"ר אולגה רז, דיאטנית קלינית,  
ראש הסחלקה למדעי התזונה, אוניברסיטת אריאל

רוצים לשאול את אולגה?  
שלחו מייל ל-Briut@lalsha.co.il

### נכון או לא נכון?

עדיף להשתמש בתבניות אפייה  
חד-פעמיות מקרטון במקום  
תבניות אלומיניום

❑ לא נכון

תבניות הקרטון מצופות בחלקן  
הפנימי בפלסטיק, ובמהלך האפייה  
חומרים ממנו זולגים לתוך המאפה.

טובה קראוזה, דיאטנית קלינית

## ואפשר נכון

# ליל הסדר

הבחירה הדיאטטית  
1,107 קלוריות

חצי מצה לברכות  
80 קלוריות

חצי ביצה  
35 קלוריות

טעימה מהעוף, החרוסת ושאר הירקות מצלחת הסדר  
30 קלוריות

4 כוסיות יין קטנות (50 מ"ל כל אחת)  
140 קלוריות

חרק עוף עם כופתה (קניידל) אחת  
100 קלוריות

קציצת גפילטע פיש קטנה  
72 קלוריות

חנת עוף או דג  
250 קלוריות

5 כפות אורז  
150 קלוריות

סלטים עם מעט שמן וירקות קלויים או מוקפצים  
100 קלוריות

עונת פרי או סלט פירות  
120 קלוריות

קפה ללא סוכר  
30 קלוריות

ליאורה חוברה, דיאטנית קלינית  
M.Sc ומאסטר NLP  
להרזיה ולאורח חיים בריא

# כלכלה ביצים

**מחקר חדש** שפורסם לאחרונה בכתב העת המדעי הנחשב JAMA, הסעיר את הקהילה המדעית ושוב **טרף את המלצות הצריכה של ביצים**. לפי הממצאים העדכניים: אין לאכול יותר משלוש (מקסימום ארבע) ביצים בשבוע, מחשש משמעותי להתפתחות מחלות לב וכלי דם. **לרגל חג המצות והביצים**, בדקנו איך במהלך 60 השנים האחרונות השתנתה חוות הדעת של ארגוני הבריאות בעולם מהקצה לקצה, ולמה, בעצם, אין עדיין תשובה אחת מוסמכת



1

ובעיקר בכבר, ניתן לצרוך גם ממזון שמקורו מהחי: בשר בקר, בעיקר החלקים הפנימיים, כמו כבד, ריאות, מוח, טחול; חמאה, גבינות שמנות וכמוכן ביצים. הכולסטרול חיוני לתהליכים רבים בגוף. הוא משתתף, למשל, בבנייה של קרום התאים בגוף (ממברנות) ובייצור הורמונים. אך רמות גבוהות של כולסטרול עלולות, לפי מחקרים רבים שנעשו במהלך השנים, להביא לשקיעתו בכלי הדם, להצרתם ולהפרעה בזרימת דם תקינה, עד כדי חסימת זרימת הדם ללב. מכאן קצרה הדרך לתחלואה ולסכנת חיים. אם כן, חשוב לצרוך כולסטרול, אבל אסור להגדים בצריכתו. אז מה?

תחיל במספרים: ישראלי ממוצע אוכל 240 ביצים בשנה, כ־20 בחודש. לפי נתוני משרד החקלאות ופיתוח הכפר ומועצת הלול, שפורסמו בשנת 2018, לקראת חג הפסח עולה צריכת הביצים בכעשרה אחוזים, לכ־22 ביצים בממוצע לאדם בחודש. ואיך אנחנו בהשוואה לעולמי במספרם, הנחשבת לשיאנית הצריכה, אוכל כל אדם כ־358 ביצים בממוצע בשנה, כ־30 – 330, ואחריהן אוקראינה, סין ורוסיה. ישראל, כך נראה, במקום טוב באמצע. הדילמה: את הכולסטרול, מרכיב שומני שמיוצר באופן טבעי בגופנו,





מחקר "שבע הארצות", שעקב בשנות ה־60 אחר הרגלי התזונה של אוכלוסיות שונות בעולם, הראה כי **בקרר תושבי יוון וצפון איטליה שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם.** בפילנד, לעומת זאת, שתזונת תושביה הייתה עשירה בביצים ובשומן רווי, היו שיעורי התמותה ממחלות אלה גבוהים פי שישה מאשר ביוון

הכמות הממלצת? או, על כך הדעות חלוקות וההמלצות משתנות לאורך השנים. כפי שתקראו בהמשך:



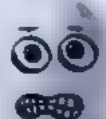
## שנות ה־60 הביצה הופכת לאויב העם

עד שנות ה־60 של המאה הקודמת, הביצה נחשבה למוזן־על בארצות־הברית וכיכבה בפרסומות רבות עם המסר החד־משמעי: "אין כמו ביצה כארוחת בוקר כדי להתחיל את היום". עולם הרפואה כבר ירע שרמות גבוהות של כולסטרול כדם מעלות סיכון למחלות לב, אך טרם נברק הקשר הישיר בין אכילת ביצים למחלות אלה.

אבל פרסום מחקר "שבע הארצות", שעקב אחר הרגלי התזונה של אוכלוסיות שונות בעולם, טרף את הקלפים. ממצאי המחקר הראו כי בקרב תושבים בארצות אגן הים התיכון (יוון, צפון איטליה), שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, המבוססת בעיקר על רגלים מלאים, ירקות ופירות, אגוזים וסקרים, שמן זית, עוף, דגים, כשלוש ביצים בשבוע וצריכה מתונה של יין) – נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם. זאת בהשוואה למדינות כמו פינלנד, שבה הייתה התמותה ממחלות לב וכלי דם גבוהה פי שישה בהשוואה לתושבי, כרתים, למשל. עורכי המחקר הדגישו כי התזונה של תושבי פינלנד עשירה בביצים ובשומן רווי.

ארגוני הבריאות בעולם רעשו מהמצאים והביצה, שהחלמון שבה עשיר בכולסטרול, הפכה בן־ליל לאויבת הציבור.

המלצות חדשות מאת איגוד הלב האמריקאי הציבו תקרה לצריכת כולסטרול של עד 300 מ"ג ביום, ממקורות שונים כמון – בכל ביצה יש 250 מ"ג כולסטרול. ההמלצה תורגמה להגבלת צריכה של עד ארבע ביצים בשבוע.

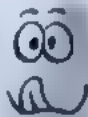


## תחילת שנות ה־70 תעשיית הביצים משיבה מלחמה

ההמלצות של ארגון הלב האמריקאי להגביל את צריכת הכולסטרול פגעו אנושות בתעשיית הביצים וגרמו לה הפסדים גדולים (ירידה של כ־25 אחוז בצריכתן). הולנדים החליטו להשיב מלחמה והקימו את ENC ("מרכז התזונה לביצה"), ששם לו למטרה להשתתף במימון מחקרים אקדמיים, שיוכיחו

את חפותה של הביצה ויערערו את אמינותם של מחקרים קודמים בנושא. מאז החלו להתפרסם יותר ויותר מחקרים, שמוננו על ידי המרכז, אשר הוכיחו שהכולסטרול מהמזון באופן כללי ומהביצה בפרט אינו קשור לסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם.

ההמלצות הרשמיות לא השתנו, אבל יחסי הציבור לכיצה עשו כנראה את שלהם, והיא זכתה לעדנה מחדשת. בישראל, שהתאוששה אז מפצעי מלחמת יום הכיפורים, סיפקו המזמחים המלצה חריגה לנפגעי כוויית קשות: לאכול דריכה ביצים כדי להשיב לגוף את החלבון מהמקור האיכותי ביותר במזון.



## תחילת שנות ה־2000 ההמלצה: שבע ביצים בשבוע

בשנת 1999 פרסמו חוקרים מאוניברסיטת הרווארד בכתב העת JAMA את אחד ממחקרי האוכלוסין הגדולים בהיקפם, בהשתתפות 117,993 גברים ונשים, שכחנו את הקשר בין צריכת ביצים למחלות לב וכלי דם.

לפי הממצאים, לא תועדו הבדלים בסיכון למחלות לב וכלי דם בין משתתפי המחקר שאכלו ביצה אחת בשבוע, לעומת אלו שאכלו ביצה ביום (שבע בשבוע), למעט אולי אצל חולי סוכרת. ממצאים דומים שהתקבלו באותם ימים ממחקרים אפידמיולוגיים גדולים גורמים לארגוני הבריאות לחשב מסלול מחדש.

ארגון הלב האמריקאי לא מיהר לאמץ את המלצות המחקר ובשנת 2002 המליץ לצרוך עד ארבע ביצים בשבוע ולא לחרוג מ־300 מ"ג כולסטרול מהתזונה הכוללת ביום. בעולם לא ממהרים להתיישר עם האמריקאים ובמדינות רבות, ובהן אוסטרליה, בריטניה ואירלנד, מחליטים להטיר את ההגבלה לצריכת ביצים.



## שנת 2011 שיפור בטיפול במחלות לב וכלי דם

בארץ מרעננים את ההמלצות התזונתיות למניעה וטיפול במחלות לב וכלי דם. למרות השיפור שחל בטיפול ובהפחתת התמותה ממחלות אלה מחליטים באיגוד הקרדיולוגי ובעמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל (עתי"ד) לפרסם נייר עמדה משותף. הנייר מורה על צריכת חמש ביצים

# BLACK PEARL



*Leading Skin Care Innovations*

 Find us on  
**facebook**  
@seaofspa

 **Instagram**  
@seaofspacosmetics

 **twitter**  
@seaofspa\_ofcl

המחקרים שבוצעו עד היום, לא הביאו בחשבון שלבד מאכילת ביצים. **ניהלו חלק ממשתתפי המחקר אורח חיים לא בריא, כולל עישון.** במחקר הנוכחי, נכללה הערכה מקיפה של גורמים אלה



לפי הנחיות התזונה בארצות-הברית שפורסמו בשנת 2015, **כולסטרול תזונתי לא נחשב עוד לסיבה לדאגה ואין צורך להגביל את צריכת הביצים**

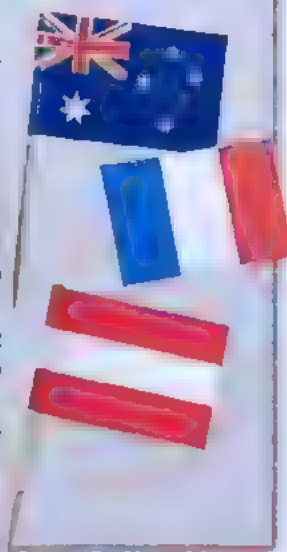
## מסקיב לביצה

ברוב מדינות העולם מחליצים ארגוני הבריאות על צריכה של שלוש עד ארבע ביצים בשבוע. אבל יש כמה יוצאות דופן:

**אוסטרליה** קרן הלב הלאומית ממליצה על צריכת מקסימלית של שש ביצים בשבוע לאנשים בריאים.

**צרפת** ארגוני הבריאות מגבילים בין שתיים לשלוש בשבוע.

**אוסטריה** אין הגבלה על צריכת הכולסטרול בתפריט.



הדם, ובהם 1,302 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של שבץ, 1,897 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של אי-ספיקת לב ו-113 מקרי מוות גוססים כתוצאה ממחלת לב. 6,132 משתתפים מתו מסיבות אחרות.

על פי ממצאי המחקר, צריכת כולסטרול מהמזון העולה על 300 מ"ג ביום (כביצה, כאמור, יש כ-250 מ"ג) מגבירה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם והמלצת החוקרים היא לצרוך שלוש עד ארבע ביצים בשבוע בלבד.

## שורה תחתונה

לשאלת מיליון הדולר, מדוע ההנחיות משתנות באופן כל כך קיצוני, עונים החוקרים מאוניברסיטת גורת ווסטרן, כי המחקרים שבוצעו עד כה, לא הביאו בחשבון שלבד מאכילת ביצים, נטו משתתפים רבים לאמץ לעצמם אורח חיים לא בריא, הכולל פעילות גופנית מועטה, עישון ותזונה לקויה, ואילו במחקר הנוכחי, נכללה הערכה מקיפה של גורמים אלו.

ד"ר אילת-אור מוסיפה: "צריך להביא בחשבון שקיימים הבדלים גנטיים בין בני אדם. אצל חלק מהאנשים, שיאכלו ביצים ומוזונות עתירי כולסטרול, תתבטא ההשפעה ברמות הכולסטרול בדם, ואצל חלקם – לא.

"בנוסף, אין עדיין מספיק מידע לגבי חלי לב, שעלולים לפתח אירועים חוזרים. לכן, נכון להיום, לאיר יתרונות של הביצה הרכב החלבון האיכותי שלה, אין שינוי בהמלצות משנת 2011, שמאפשרות לאנשים בריאים לאכול חמש ביצים בשבוע ולחולי לב וסוכרת – שלוש עד ארבע בשבוע, כולל ביצים שנמצאות כמוזונות מבושלים."

בשנה הקרובה ייערך בנושא דיון מחדש. הנושא שוב יעלה על שולחנה של ועדת הדיגוי. האם נאמרה המילה האחרונה ימים יגידו.

בשבוע לאנשים בריאים, ולחולי סוכרת – עד ארבע ביצים בשבוע, כולל מאכלים שמכילים ביצים כמו פשטרות ומאפים נוספים. ד"ר סיגל אילת-אור, ריאסנית קלינית ואפידמיולוגית, בעלת תואר שני מהמכללה האקדמית ירינגיט וחברה בעמותת הריאסנים שנמנתה עם מחברי נייר העבודה "אמנם חלה ירידה בתמותה ממחלות לב וכלי דם, אך עדיין סיבת המוות השנייה בישראל הייתה מחלות אלה ובשנת 2011 יוחסו כ-17 אחוז מכלל מקרי המוות, ושבץ מוחי היה סיבת המוות השלישית וייחסו לו 5.5 אחוזים מכלל הפטרות בישראל). לכן הוחלט לא לשנות את ההנחיות."

## שנת 2015

החשש מצריכת ביצים אינו מוצדק



בעקבות כמה מחקרים גדולים, שפורסמו באותה שנה והוכיחו שוב כי אין קשר בין צריכת כולסטרול בכלל וביצים בפרט למחלות לב, מחליטים ארגוני הבריאות בעולם לפרסם נייר עמדה מעודכן אך מעורפל, שקבע: "עדיין לא ברור אם צריכת כולסטרול בתפריט התזונה אכן מעלה סיכון למחלות לב וכלי דם". כאמור, מדובר היה בהמלצה כללית שלא נקבה את מספר הביצים שמומלץ לאכול בשבוע. מבולבלים בצדק.

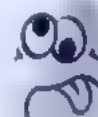
גם בישראל פרסם איגוד הסידרולוגים יחד עם עמותת עת"ד נייר עמדה שבו צוין: "לאחר סקירת הנתונים המחקריים והמלצות הוועדות השונות, השתכנעה הוועדה שניתנה את נייר העמדה שהחשש מצריכת ביצים שהיה נהוג בעבר, אינו במקומו וניתן להגמיש את ההגבלות, שהיו נהוגות בצריכת ביצים, כחלק מתזונה מאוזנת."

ד"ר אילת-אור מוסיפה: "ברוך כלל מזון עשיר בכולסטרול מכיל גם הרבה שומן רווי, ועל כן ההמלצה הגורפת הייתה לאמץ את התפריט הים-תיכוני (שכולל צריכה מתונה של ביצים), שהוא בריא, מאוזן ובעל השפעה מגינה על הלב."

לפי הנחיות התזונה בארצות-הברית, שפורסמו בשנת 2015, כולסטרול תזונתי לא נחשב עוד לסיבה לדאגה בהקשר של העלאת רמות הכולסטרול בדם ואין צורך להגביל את צריכת הביצים. בין גורמי הסיכון המובהקים להעלאת כולסטרול, כך הוגדרו קובעי המדיניות, נכללים גנטיקה, היעדר פעילות גופנית והרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול.

## שנת 2019

ושוב מהפך: מגבילים את הצריכה



מחקר ארוך טווח, שהתפרסם בחדש שעבר בכתב העת המדעי JAMA ואשר עורר הדים בכל העולם, נערך על ידי חוקרים מאוניברסיטת גורת ווסטרן, אילינוי. הם אספו נתונים במשך 17 שנים משש קבוצות מחקר, שכללו 29,615 משתתפים, גברים ונשים מעל גיל 50. מטרת המחקר: לבחון את הקשר בין צריכת כולסטרול מהתזונה בכלל, ומהביצה בפרט, ובין עלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

במהלך תקופת המעקב, נרשמו 5,400 אירועים הקשורים ללב וכלי-



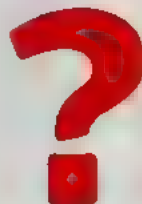


# 10 פעילויות ששורפות 250 קלוריות



50 דקות של הליכה בקצב 5 קמ"ש

רוצה לרדת קילו  
בחודש (12 בשנה)  
בלי לשנות כלל  
את כמות האוכל  
שאת אוכלת



בצעי בכל יום  
את אחת  
מהפעילויות האלה



אפשר אף  
האוויליה

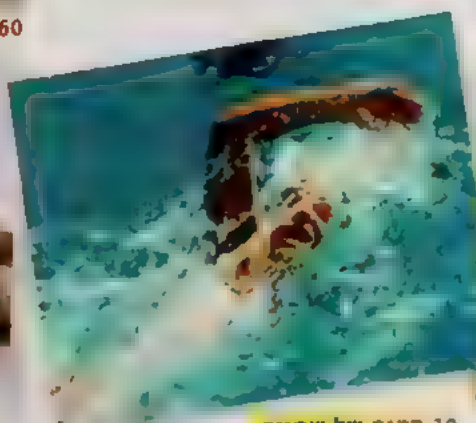
15 דקות של רכיבה על אופני כושר



60 דקות של שיעור חיטוב



20 דקות של גינון



30 דקות של שחייה

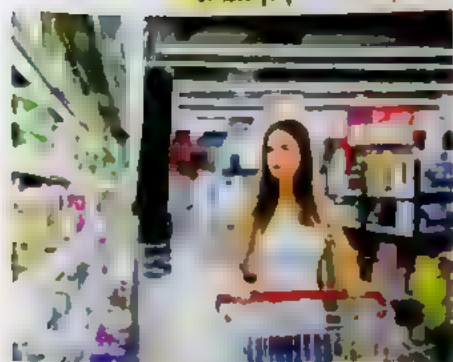


כחל פאליס

75 דקות של ניקיון הבית



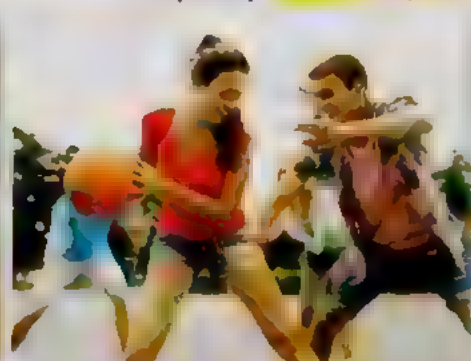
25 דקות של ריצה בקצב 8 קמ"ש



90 דקות של קניות בסופר (בהליכה, כמובן)



45 דקות של שיעור ריקוד או זומבה



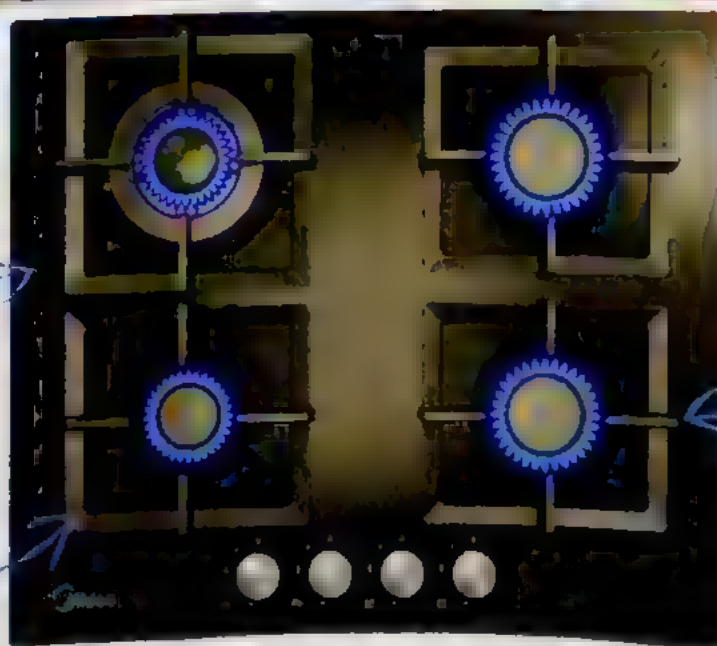
25 דקות של משחק כדורסל





# למשפחה שלי הכיריים של מידאה

TwentyOne



להאקספרט  
להאקספרט

להאקספרט  
להאקספרט

להאקספרט  
להאקספרט



חיישני בטחון  
מכשור עם להבה  
טורבו כנולה

דגם סלבריה שחור, כסף, לבן, חולמים

@mideaIsrael

קבוצת  
**HEMILTON**  
EXPERIENCE LIFE

מחשבי חשמל, אל"מ, טרקלין, אבי סופר, תן אלקטריק, צומת חשמל, קבוצת חשמל,  
ACE ראשל"צ, ACE אשדוד, ACE באר שבע, ACE קריית אתא באתרי הסחר ובחנויות המובחרות.



# פרופ' מוטי רביד

עונה על השאלות שלכם



פרופ' מוטי רביד הוא המנהל הרפואי של בית החולים 'מעניי חישועה' ומרצה בכיר בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל-אביב

## העובר נמצא במצג עכוז, האם לנסות להפוך אותו?

בתי בחורש התשיעי, עומדת ללדת בזמן הקרוב. מאחר שהתינוק שלה במצב עכוז, הציע לה הרופא הממנה לעשות לעובר היפוך בבית החולים. האם אתה מוצדק בשיטת החיסון והאם היא חיונית לדעתך? האם יש רות השנייה היא במובן לרח קיסרית.



כיום מצב עכוז מהווה סיבה לניתוח קיסרי. לידה באמצעות ניתוח גובה בשלב המייד או כרובה כשיעור גבוה יותר של בעיות לעומת לידה נרחיקת.

אם אפשר למנוע ניתוח - עדיף. היפוך העובר בידי רופא מיילר מנוסה כחן בסיכון נמוך מאוד ובאירגונות שולית. הפעולה עלולה להיכשל ואז יבוצע ניתוח. שיעורי ההצלחה בהיפוך תלויים, בין השאר, בגיל המידון ובגודל העובר - בשלושה מתוך ארבעה מקרים גרשמת הצלחה. כדאי לנסות.

רוצים לשאול את פרופ' רביד? כתבו אלינו ל-bnct@laisha.co.il

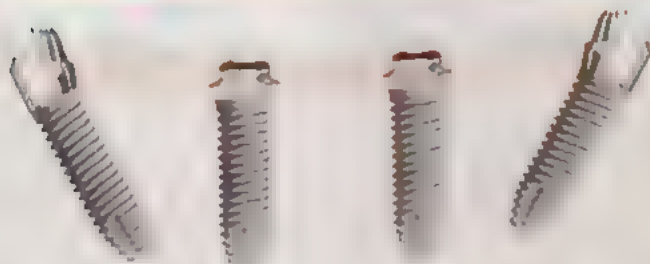
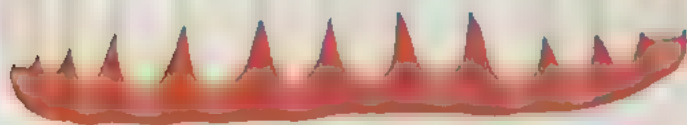
## התינוקת נדבקה מחיסון נגד אבעבועות רוח שקיבל אחיה הפעוט

תינוקת של חברים שלי, בת ארבעה חודשים, נדבקה באבעבועות רוח מאחיה בן השנה וחצי, שקיבל את חיסון ה-MMRV וחשיל את החיסון. איך אפשר למנוע תינוקות קטנים בוורוסים שמר צריכים בחיסונים ומיטלים לפיבה על ידי ילדים שחיסנו איך אפשר להגן על מדיכאי חיסון מהדבקות בוורוס של אבעבועות רוח שמקורו בחיסון אשר מקבלים חלדים במשפחה או בקהילה?

תרכיב החיסון נגד אבעבועות רוח מכיל וירוס חי מוחלש. לכן ילד המקבל ודקת חיסון עלול, כעבור כמה ימים, להדביק אחרים כיוון שהוורוס החד מתרבה בגופו ועד שמערכת החיסון משמידה אותו הוא נפלט בריד של דרכי הנשימה העליונות. החיסון הראשון ניתן בגיל חצי שנה. עד אז מערכת החיסון אינה בשלה מספיק, לכן חיסון מוקדם יותר לא יהיה יעיל. יש למנוע מגע קרוב בין ילד שקיבל חיסון לתינוקות אחרים, למשך שבועיים לפחות מרגע קבלת החיסון.

ודקת החיסון השנייה ניתנת רק בכיתה א'. מאוחר מדי, לדעת חלק מרופאי הילדים. אפשר לחסן כבר בגיל שנה וחצי ואז החיסון מלא ויעיל. אין דרך להגן על מדיכאי חיסון, שמערכת החיסון שלהם חלשה, אלא להקפיד הקפדה יתרה על שמירת מרחק מכל מי שחשוד כחולה במחלה מידבקת וכן מכל מי שקיבל חיסון, למשך שבוע לפחות.

# פה מושלם ביזום אחד



שיטת All-on-4 של פרופ' פאולו מאלו משנה לחלוטין את כללי המשחק שיטה זו מבטלת את הצורך בהשתלת עצם ובהרמת סינוס. מונעת סבל מיותר, קצרה מאוד ובעלת אחוזי ההצלחה גבוהים מאוד

ום מי שעד היום לא הוגדר כמתאים להשתלת שיניים, יכול מהיום לעבור השתלת שיניים בטכניקה מהפכנית זו ולקבל שיניים חדשות ממש באותו היום!

במקרים מתאימים בכפוף לבדיקת חפא

MALOCLINIC  
DENTAL CARE

www.malooclinic.co.il

ד"ר ערן פרמון רמת השרון

לביגשת ייעוץ חנים התקשרו: 03-5470755

רחוב סוקולוב 81, רמת השרון



# גם ד"ר איל קרמר

בחר במוצרי חברת התרופות השוויצרית

**"להתבגר באופן חיובי לזהות בזמן התחלה של תהליכים בעור הפנים ולטפל בהם, להחזיר את העטרה ליושנה בפנים ללא ניתוח ולתת ליופי הפנימי להתקיים בהרמוניה עם המראה"**

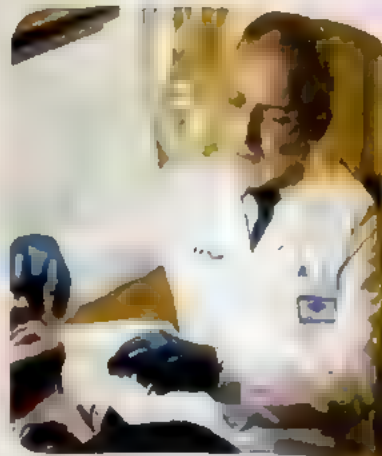
ד"ר קרמר כבעל זיקה לתהליך ההתבגרות של הפנים, בחר להתמקצע, להתמקד ולפתח טכניקות הזרקות לפנים. גישת הזרקות אשר פותחה על ידי ד"ר קרמר, גישה המתייחסת למרכיבי ההתבגרות של הפנים ומטפלת בכל אחד מהם על מנת לקבל מראה טבעי, צעיר, בריא ורענן.

בטיפול ה- POSITIVE AGING אנו מדמים את הפנים לבניין ויש לתת מענה לכל מרכיב כדי לתת את התוצאה הרצויה לאורך זמן.

אנו מתחילים מהיסודות של הפנים - התמיכה הגרמית אנו מסוגלים לתת מענה לספיגת העצם ע"י שימוש בחומצות היאלורוניות סמיכות מסוג ALIAXIN אשר מחזירות את הנפח האבוד ומספקות תמיכה לרקמות הרכות בפנים ומעניקות מראה טבעי.

מעל כל המבנים התומכים מוזרק PROFHILO BIO REMODELING חומר ייחודי מוגן פטנט בעל דרגת בטיחות גבוהה המוזרק לשכבת השומן התת עורית ומגבירה את השחזור הטבעי בכל שכבות העור, מעודד ייצור קולגן ואלסטין ומאפשר לטפח ולהאט תהליכי התבגרות ולא רק לתת מענה לתוצאות התהליך. התוצאה: מראה טבעי, עור בריא, מוצק ומתוח יותר. הטיפול מתאים לפנים, צוואר וכפות הידיים.

לשכבה השטחית אנו זקוקים בעיקר ללחות אשר יורדת עם הזמן ועם הגיל, ולכן הכלי העיקרי הזרקת HYDROBOOSTER חומצה היאלורונית הנספגת ונטמעת באופן מקסימלי ברקמת העור, סופחת מים בכמות גדולה ובכך תורמת להעלאת רמות הלחות והגמישות בעור ומעניקה לו אפקט מתיחה במראה טבעי.



ד"ר איל קרמר

חיה בכירורגיה פלסטית, מרצה ומדריך ראשי בבנינים מובילים בעולם בנושא יופי פנים והחדושים בתחום טכניקות רפואיות מתקדמות.

*[Handwritten signature]*

ANDROMEDIA

Aliaxin®  
NATURAL RESHAPING



Hydrobooster  
SKIN TISSUE REVOLUTION!



PROFHILO  
3D BIO REMODELING



MEDICAL  
NOVA

ברודצקי 43, מרכז רפואי רמת אביב, טל' 03-9500079

Dr. KRAMER  
רפואה פלסטית

מפיץ בלעדי: מדיקל טבה, רח' הערבה 1, בית הערבה, קריית שדה התעופה, טל' 03-6320675 www.medicalnova.co.il

**Dr. Irit Hadar**

# רואים ונראים נהדר עם ד"ר אירית הדר



**ד"ר הדר מתמחה בניתוחים אוקולופלסטיים  
רפואיים ואסתטיים**

- ✦ ניתוחי עפעפיים רפואיים וקוסמטיים
- ✦ טיפול בשקיות מתחת לעיניים
- ✦ עיצוב פנים, שפתיים והרמת גבות
- ✦ מלוי והעלמת קמטים
- ✦ הזרקות בוטוקס
- ✦ שחזור דרכי דמעות
- ✦ ניתוחי פטריגיום
- ✦ הסרה כירורגית של כלזיון

**רופאת עיניים מומחית ומנתחת אוקולופלסטית  
בבי"ח אסותא ת"א ובמרפאתה בתל אביב**

חברה באיגוד רופאי העיניים ובאיגוד האוקולופלסטיקאים  
הישראלי. חברה באקדמיה האמריקאית לכירורגיה קוסמטית  
(AACS) ובאגודה הישראלית לכירורגיה דרמטולוגית.

מגדל עזריאלי, רח' מנחם בגין 132, תל-אביב  
(מגדל המשולש, קומה 29) | 03-6724344  
ד"ר אירית הדר | [www.ihadar.com](http://www.ihadar.com)



ח"ג להגה!  
ג' אירית הדר





צילום: ניר סלקמן

לקוחותי דומות לי בבטיסן, זה מתבטא בהערכה שלהן לעיצוב, לאיכות ולסטייל שהוא קלאסי באינטרפוטציה מודרנית, נשית ועדינה. סטייל שמחובר למגמות האופנה והעיצוב העכשווי והבינלאומי, יותר מכל, מתחבר לדמותה של האישה המודרנית

## Roni Namdar היהלום שבכתר



קולקציות חדשות של תכשיטי יהלומים שחלקן הגדול יוצג באופן אקסלוסיבי רק בישראל. היה לי חשוב לעצב תכשיטים שיתאימו לחיי היום יום של לקוחות המותג הישראליים. תכשיטים אלה מתחברים לסגנון החיים המחיר של האישה המודרנית כאן בארץ וכל אישה תרגיש בנוח לענוד לאורך כל היום, בין כשהיא יוצאת להכניא את הילד מהגן בג'ינס וטי שירט ובין כשהיא יוצאת לעבוד בחליפה או בשמלה יוקרתית וגם כשהיא יוצאת בלוק סקסי או מוקפד יותר לבילוי בערב. אלה תכשיטי יהלומים שיש להם נוכחות והם משרדרים כל לוק במקסימום שיק ובמינימום מאמץ". בבוטיק החדש תוצג גם קולקציית טבעות האירוסין be mine שהיא אחת מקולקציות הדגל הבינלאומיות של המותג לצד קולקציית תכשיטי הנברים החדשה. נמדר מבטיחה גם חווית קנייה בבוטיק הדגל שעוצב בהתאמה לקו העיצוב היוקרתיים החמים והמוכרים של המותג בהונג קונג. "הבוטיק עוצב להעניק חווית רכישה מרגשת, יוקרתית, מקצועית ואיטימית ללקוחות ובעתיד נארח בו ערבי לקוחות סגורים, תערוכות ואירועי השקת קולקציות פרטיות".



### מי היא האישה המודרנית בעיניך?

"אישה שחיה בעידן המטורף והמדהים הזה שמאפשר לנו את היכולת להוכיח את העוצמות, הרוך והחוזקות שלנו כנשים במגוון מישורים: בקריירה, בחברות, בזוגיות ובאימהות. אישה המקדישה זמן להתפתחות אישית, שמפרגנת לעצמה ולנשים סביבה, ואת שמבינה, מכבדת ומוקירה את עצם היותה אישה"

### איך את מנהלת את זמנך בין העסקים והמשפחה?

"אני נשואה לאיש עסקים ואמא לארבעה ילדים שהם ללא ספק האהבה הגדולה ביותר של חיי. הילדים שלי נולדו כולם בהונג קונג לתוך חיי היומיות והעסקים והעולם הזה הוא חלק אינטגרלי מחייכם. הם מעורבים ומכירים את העסק, מכירים את שמות הקולקציות של התכשיטים, מכירים חלק מלקוחות המותג בארץ ובעולם ובעיקר מודעים לחזון שלי ולאופן בו המותג מנוהל ברמה הבינלאומית. ילדי שותפים לדרכי ותומכים בי מאוד, עובדה שמקלה על ניהול הזמן המתאגר בין הבית והקריירה".

### את דליר תומר

יד 42 כשהיא מנהלת את חייה ועסקיה בק רעום על קו ישראל-הונג קונג, יותחבנוהצדק אשת העסקים המצליחה יי נמדר את בוטיק הדגל הראשון של תג תכשיטי היהלומים האקסקלוסיבי Roni N Jeweller שבבעלותה ושהיא מועצת הראשית שלו. נשות החברה גבורה כרחבי העולם, באסיה בכלל בהונג קונג בפרט הן מעריצות מושבעות ותכשיטי היהלומים של המותג היוקרתי מועדור Roni N Jewellery

לתיאום פגישה אישית ורכישה: 03-9333358  
TLV@Roni-N.com | www.roni-n.com

**Roni N.**  
JEWELLERY

לאחר 20 שנות פעילות ענפה בעולם, את פותחת את בוטיק הדגל הראשון שלך בנחה צדק בחל אביב. מה הקונספט שמצפה לנו?

"לצד תכשיטים אולטרה יוקרתיים לאספנים שמבקשים להשקיע בתכשיטי יהלומים נזיד ואקסלוסיבי הבוטיק יציג



## תנשנש משהו, אח שלי

צריכים להאכיל את התינוק? תעסיקו את אחיו בקופסת פעילויות תוצרת בית  
נעמה אורבך

### לקנות:

- ★ קופסה עם מכסה (הפעילות הראשונה יכולה להיות לתת לילד לקשט את הקופסה ולצייר עליה)
- ★ עפרונות צבעוניים ומחברת חלקה לציור
- ★ ספר עם דפים קשיחים
- ★ פאזל איכותי (למה חשוב להקפיד על איכות? כי פאזל לא איכותי לא יתחבר טוב, יתפרק וייצור תסכול. פאזל איכותי יוביל לזמן משחק ארוך יותר ותחושת מסוגלות)
- ★ משחק דומינו
- ★ קוביות עץ קטנות לבנייה



### להכין לבד:

#### 1 תופסת צבעים ביתית

- מכניסים לשקיק בור אסוס ריבועי סול בצבעים שונים (להשיג בחנויות הסטוק). במקום ריבועים אפשר לשים חרוזים או דסקיות צבעוניות.
- המשחק:** להכניס יד לשקיק בעיניים עצומות, לקחת ריבוע צבעוני ואז לרוץ ולחפש בחדר משהו בצבע הזה.

#### 2 מי עבר כאן? עקבות של חיות

- בקופסה שטוחה עם מכסה מניחים גוש פלסטלינה, ומשטחים אותה כך שתיווצר שכבה אחידה.
- בקופסה נוספת אוספים חיות פלסטיק ואפשר גם כלי רכב קטנים. שימו לב לבחור חיות שיש להן עקבות מובהקים ושלא עומרות על משטח פלסטיק.
- המשחק:** לראות אילו עקבות יוצרת כל חיה. אפשר גם לשחק בניחושים: הילד יוצר עקבות של חיה, ואתם צריכים לנחש איזו חיה עברה כאן. כשהקופסה מתמלאת בעקבות, מחליקים את הפלסטלינה עם האצבע ומתחילים מחדש.

#### 3 שרשרת פסטה

- ממלאים קופסה קטנה בפסטה חלולה מסוגים שונים (למשל, פסטה פנה או פסטה גן חיות). אפשר לצבוע מראש בטושים חלק מהפסטות כדי ליצור "חרוזים" צבעוניים.
- מוסיפים שרשרת צבעוניים בעלי קצה קשה. שימו לב שהשרשרת יהיה בעובי שיכול לעבור דרך החור של הפסטות שנחרתם.
- המשחק:** להשחיל חרוזי פסטה לשרשרת.



קופסת פעילויות לאח או לאחות הנדולים. מומלץ להכין לפני הלידה

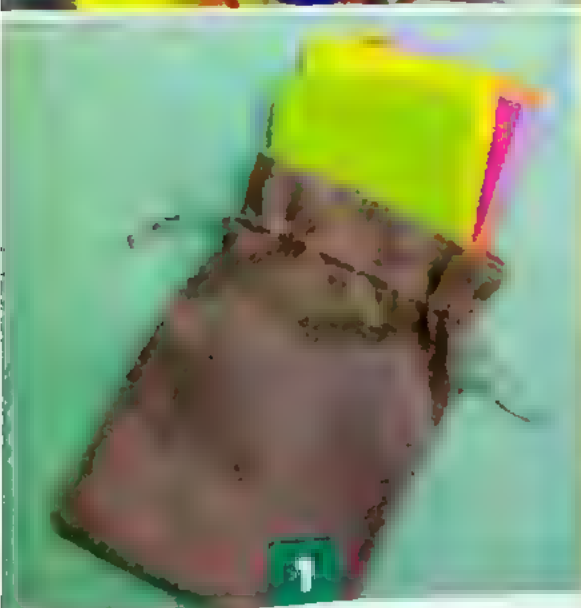
**כ** שנוצר אח קטן או אחות קטנה למשפחה, פעמים רבות הקושי בתקופה הראשונה הוא בכלל לא עם הילד החדש, אלא עם הבכור/ה. הרי ההורים כבר מתורגלים בהאכלה, החלפת היתולים, הלכשת אוברולים וכו'. אין מיומנויות חדשות ללמוד וגם ההלם ברך כלל מרוכז יותר.

מה בן קשהי להתמודדות עם האח הגדול. פעמים רבות גם הוא עדיין מעט שזקוק להרבה תשומת לב – ובתקופה הזו עוד יותר. כשהייתם בהיריון שני וזכרתם עד כמה ההנקה הייתה מאתגרת ומעייפת, תהיתי איך אצליח לשלב בין הנקה לטיפול בעומר, ילדון בן שלוש. יועצת ההנקה ליטל יחד נתנה לי רעיון מעולה: היא הציעה שעוד לפני הלידה אכין לעומר "קופסת אח גדול" – קופסה מלאה הפתעות ופעילויות, שתור מהמרך אך ורק כאשר אאכיל את הילד החדש. עומר הבין את העניין במהירות רבה, ובכל פעם שהתיישבתי להניק את אחי, רץ בשמחה להוריד את הקופסה.

הקו המנחה בבחירת האוצרות שממלאים את הקופסה: פעילויות פשוטות שילד יכול לעסוק בהן לבד, או פעילויות שאתם יכולים לעזור לו בהן כדי אתם (היר השנייה תהיה עסוקה בהחזקת תינוק).

אני אוהבת לשלב בין פעילויות קלילות שאני מכינה בעצמי ובין מהנחות קטנות קטנות. אני ממליצה להכין מראש כעשר הפתעות, אבל בפעם הראשונה שבה נתנים את הקופסה לילד הנרגש – לא כולן צריכות להיות בתוך הקופסה. שתיים או שלוש מספיקות. אחת לכמה ימים אפשר להוסיף או להחליף פעילות. פעוטות אוהבים לחזור ולשחק באותם משחקים פעמים רבות, ולא כדאי להציף אותם בשפע מכלכל. אם הם מפציצים רעיונות חדשים עם ההפתעות שבקופסה – הרי זה משוכה: הרווחתם עוד כמה דקות של האכלה רגועה.









הפניקס

## שמישהו יכתוב כבר ספר על טפיר פסטיבל הצגות הילדים בחיפה

היוצרים מייצגים אותו לבני ארבע עד שמונה. אני כבר לא בגיל הזה ובכל זאת, בצפייה מוקדמת, חייכתי עד שכאבה לי הלסת. עוד בפסטיבל: "סומי" - הספר שאיש לא מכיר על טפיר (מושיקו ששון) שמתרגז לגלות: אין כלל ספרי ילדים על טפירים. מומלץ לבני חמש עד תשע, אותי הבריונות הצחיקו והקסימו. מסקרן גם לראות כיצד רוני ברורצקי ביימה עם "החיפאית", קביצת התיאטרון הצעירה של פסטיבל חיפה, את "החלילה השנים-עשר" של שייקספיר. אם היא תצליח לסחוף ילדים מגיל שבע, כפי שהיא מתיימרת לעשות, היא ראוייה לתשואות.

אם אתם בחיפה כחול המועד, אל תשכחו את מופעי הרחוב של הפסטיבל שנבחרים בקפידה מכל העולם. לעתים נדירות, כמו במקרה הזה, ההצגה הכי טובה היא ללא תשלום.

תיאטרון חיפה, 21-24 באפריל  
haifakids.co.il: הפרטים המלאים

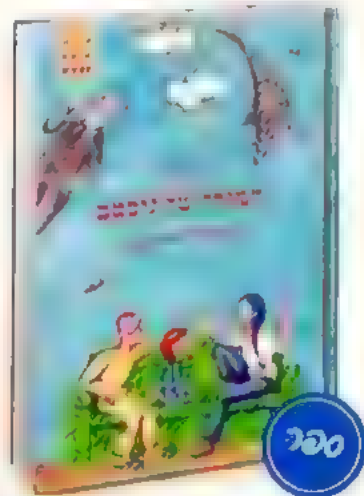
מאיה לוין

ילדים חירשים, ילדים המאוכזבים על דספקטורים האוטוטיסטי ו"סתם" ילדים שאוהבים תיאטרון, מוזמנים השנה באופן רשמי לפסטיבל הצגות הילדים בחיפה ו-29, שיתקיים בחול המועד. כל ההצגות שהופקו במיוחד לפסטיבל יועלו עם תרגום סימולטני לשפת הסימנים. ילדים אוטיסטים מגיל שלוש יוכלו לצפות בתנאים מיוחדים בהצגה "אסצ'י" - מופע ללא מילים על יום בחייו של ליצן מצוינן ומגושם (לושה גבריאליזם).

אפרופו ספקטורים, בסדרה "על הספקטורים" בן יוסיפוביץ' גילם את עמית, אוטיסט נאיבי שמתארב עד דיכוק במלצרים שרק מנסה להיות נחמדה אליו. גם ב"ספר השיאים של פוז" יוסיפוביץ' מגלם רמות אוטוטיסטית: נכנס לתלבושת של הארנב פוז שנחיש בדעתו לשבור שיא כלי-שהו - לא חשבו באיזה תחום. זהו אחד מספרי הילדים הפחות מפורסמים של דוד גרוסמן והוא הופך ביד קרן חובב להצגה מוזיקלית שובת לב.

מגיל

4



ספר

## תביאי לי את האייפל "המגדל של גוסטב"

מגיל

5

לאחרונה, כשמתבקש בן החמש חצי לבחור סיפור לפני השינה, הוא פונה מיד אל מדף "ספרי המדע" שלו. תחומי העניין שלו בשלב זה - דינוזאורים, חלל, מטוסים ולאחרונה - גם גיאוגרפיה. אף על פי שמסעותיו ברחבי הגלובוס מסתכמים ברגע בנפוש במלונות הכל כלול באי יוון, עיניו נשאות אל העולם כולו, עם רגש על דגלי כל מדינה וסמליה. לכן, כשהגיע לביתנו הספר "המגדל של גוסטב", שמספר את סיפורו של מגדל אייפל, נרשמה התלהבות רבה אצל הקורא הצעיר.

הספר, שכתבה מאיה גז, ר"ר לספרות ומומחית לתרבות צרפת, מציג את סיפורו של איתמר, ילד חמור שאמו מרבה לטוס לצרפת בענייני עבודה, וכדי שלא יהיה עצוב מדי, היא מבטיחה להביא לו את מגדל אייפל במוזוהרה כשתחזור. התפעלותו של איתמר מהמגדל המרהיב מביאה את אמו לספר לו את סיפורו של גוסטב אייפל, הילד שאהב כל כך לבנות, וכשבגר זכה לתכנון ולבנות את המגדל המשולש המיוחד במינו. אבל, כפי שנזכרים לגלות בספר, גם רכבו של מר אייפל המוכשר לא הייתה קלה. השילוב של הסיפור הקולח והמרתק על גוסטב אייפל, עם סיפור המסגרת של איתמר ואמו, יחד עם האיורים המקסימים של חוליה פיליפונה-ארו, ריתקו את הקורא הצעיר. הוא שמח עם איתמר כשאמו חזרה מצרפת, ניסה להגות איתו את המילים שאמו לימדה אותו בצרפתית ובחן בקפידה את השרטוטים של מגדל אייפל לפני בנייתו. בסוף הסיפור, בעוד הואטוט שוקר על ציור מגדל אייפל, אני פנתי אל המחשב, לחפש טיסה לפריז לקיץ כמובן.

מאת מאיה גז, איורים: חוליה פיליפונה-ארו, הוצאת רימונים

לילך ענבר

"ספר השיאים של פוז". מלבב



# ד"ר רותי דקל

מומחית בתחום אבחון לקויות למידה והפרעת קשב וריכוז, הוראה מותאמת (מתקנת) ואסטרטגיות למידה.

עונה על שאלות הקוראים

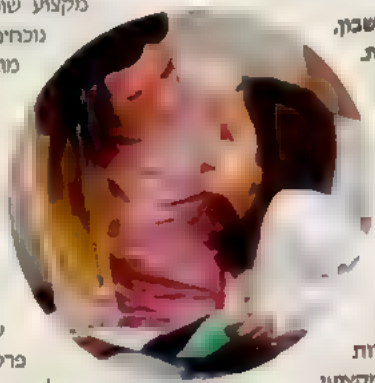


לצד נכיתה ד', מנס ציונה:

אם ילדו במיתה ב' בתי מתקשה בקריאת ובחשבון.  
היה רגיל, אם ילדו במיתה ב' בתי מתקשה בקריאת ובחשבון.  
בש"כ שנים לב שיש לה קשיים רגשיים ומעט מאוד חברות.  
היה חורש ממני לעשות לה אבחון ולעבוד ועדת השמות.  
היה יעיל ועמלן, האם ביה"ס יכול להכריח אותי בכך  
שילום רגיל, אקדים ואומר שמשרד החינוך הוא הגוף  
המחליט, מטעם המדינה על חינוכם של ילדי ישראל  
לצורך כך קיימות מסגרות חינוך שונות.  
במסגרות השונות נעשה מתוך ראייה  
עובדת הילד.

לשאלות, תעודת השמעה היא גוף המעל ברשויות המקומיות, ובהן רחוק ההינך המיוחד. התעודה נעה במצבם של ילדים עם לקושים מיוחדים בגילאי 3-21 ונחלתה לגבי שיבתם במסגרות חינוך המיוחד. במקרה שלכם, תעודת החשמה היא הגוף המקצועי

המחשבה מאפשרת את העברת בן מהחצר הרגיל לחצר המיוחדת, שם  
יבנה מענה מקצועי לילדים שנמצאים לא מתאימים לחצר הרגיל בין אם בגלל קשיים  
לימודיים, התנהגותיים, מעורבות מעט, מבלי להכיר את בן. אלא רק ממה שאת מעלה,  
העניין שלבן לקוח משמעותית בתחום אחד או יותר. בעקבות לקוח  
המיוחד נבחר יותר מה של תביעה לשכתב הניל, וכנראה ביה"ס אינו ערוך לתת  
תגובה לזכירה להדגיש כי עמ"י חוק החינוך המיוחד, העברת תלמיד  
מהחצר הרגיל לחצר המיוחדת, תובענה לאור שמתנו כל אפשרויות הטיפול  
המיוחד במסגרת החינוך הרגיל, ובכללן שעות שילוב תוכנית החינוכית יחידנית (תחילת  
השנה) על תחנות ההשמה, ותעודת ההשמה מתכנסת בחודשים אפריל - יוני, הרב  
המורה מזה נציגים נבחרים מהרשות המקומית, ממשדד החינוך, נציגות של אנשי



מקצוע שונים וכמוכן נציג מבי"ס, ההורה והתלמיד/ה חייבים להיות נוכחים בדיון ויכולים להשמיע את בקשותיהם ובקשה לעבור למסגרת מותאמת), את טענותיהם (התנגדות למעבר) ולשאול כל שאלה המעניינת אותם כחוקר למעבר האפשרי. ההחלטה שתקבל יכולה להיות השארתו של התלמיד בחינוך הרגיל או העברתו לחינוך המיוחד.

מסגרת והזינוק המיוחד יכולה להקבע כתישואות באותו בית ספר אבל בתכנית שילוב, מעבר לכיתה קטנה בבית ספר רגיל או מעבר לבית ספר מיוחד הערוך לתת את המענה לצרכים המיוחדים כמו: לקות למידה משמעותית, בעיות רגשיות, נכויות ועוד. הדיון יתבסס על תפקוד התלמיד ועל דוחות אבחון שנעשו לתלמיד (על ידי השירות הפסיכולוגי, על ידי פסיכולוג פרטי, או שניהם). ההחלטה מתקבלת שלא בטוחות ההורים. להורים יש זכות ערעור על ההחלטה תוך 21 ימים מיום קבלתה. לפני ועדת ערר בה ישבו אנשי צוות אחרים וידוע בבקשה מחדש. מסגרות החינוך המיוחד ערוכות לתת מענה כולל (אקדמי, רגשי, חברתי, העצמה), לכל התלמידים שבמסגרת, כולל טיפולים פרה-רפואיים כגון: קלינאית תקשורת, ריפוי בעיסוק ועוד. הורים לילדים שהופנו ע"י ועדת השמה למסגרות בחינוך המיוחד, וכאים לשתי נקודות ייחודיות במסגרת. כמו כן, המעבר לחינוך המיוחד אינו בלתי הפיך, ישנם תלמידים שהלמידה בחינוך המיוחד חיקה והעצימה אותם והם יכולים לאחר תקופה לחזור לחינוך הרגיל. החלטה על כך מתקבלת על ידי הצוות הבין-מקצועי של המועצה החינוכית. התלמיד למד, בכפוף לאישור מפקחי משרד החינוך ובהסכמת ההורים."

**רוצים לשאול את ד"ר רותי דקל?**

כתבו אלינו ל - [contact@rutydekel.com](mailto:contact@rutydekel.com)



## נחום בסה

בעל חברת "ראש פינסקי", מאמן כלכלי למשפחות ועסקים, יועץ משכנתא ונדל"ן. חבר לשכת המאמנים בישראל. בעשור האחרון ליווה מאות משפחות ועסקים לאיזון פינסקי, שינוי דפוסי התנהגות כלכלית, ויציאה ממעגל המינוס, תוך שימוש באפליקציה בלעדית, פרי פיתוחו, על פי המתודה של "ראש פינסקי".



## עונה על שאלות הקוראים

החג יניק מראשני צ שואלים:

יצינו בהגדרת מחיר למשתכן במרוקט מאוד מבוקש בראש"צ. חלום שלנו לרכוש דירה במרוקט הזה, אבל ההורים כמעט ולא יכולים לעזור כלכלית. ולנו הון עצמי מאוד נמוך יחסית. איננו רוצים לוותר על הזכייה, אמרו, לא רוצים להסתכן ולהתחייב לצעד שגדול עלינו. מה עושים?

שלוש רב מאוד חשוב לבדוק עמידות כלכלית טרם ביצוע צעד רכישת דירה. גם הזכייה הטובה ביותר בהגדרה לא תשתלם אם מצב הכלכלי אינו מאפשר עמידה בהסכם הרכישה ותשלומי משכנתה.

שנאחז שכוז תמיד אמליץ לעשות תכנון כלכלי עם יועץ (או למחות מפניו  
טד) ובתכנון לכלול את כל ההוצאות החדושות הצמיות, התשלומים  
הרכיבים בצעד הנ"ל, וכן הוצאות חד פועמית גדולות עקב הרכישה. אם  
המספרים מסתדרים אזי אפשר לנשות לרכישה, ואם לא - עדיף לוותר  
משער להסתבר כלכלית. מומלץ כמובן לקבל אישור עקרוני טרם החזמת  
הסכם רכישה. אזי אמליץ לעשות תכנון זה עם יועץ כלכלת משפחה שהיה גם  
יועץ משכונות, על מנת לקשור נכון את הדברים."

שרה מתל אביב, 3 + 3, שואלת:

השלישי דירה שאני רוצה למכור ולקנות אחרת במקומה. הרוץ העצמי שלי מאוד נמוך, אני עובדת ומקבלת קצבת ביטוח לאומי + קצבת מנוחה קבועים מאוד. החדר, ניגשתי לבנק לבקש משכנתא. אישרו לי רק 900,000 ש"ח, כאשר אני צריכה 750,000 ש"ח. חשב אולם לקבל בעזרתך משכנתא בדולה יותר?

ה"ח שרת. אתחיל ואומר שאישר סכום משכנתה הנו שיקול דעת הבנק המלווה בכסף לבנק ישראלי, ואף גורם אינו יכול להתחייב להשיג סכום גבוה יותר. יחד עם זאת, במהלך השנים סבוכות לדעת כי בקשות משכנתא צריך לבצע להישג, וזו לעיתים רבות "שגם נתונים אשר כדילים על החלטת מאשר האשראי".

ואף להפחית מסכום המשכנתה המאושר. בנוסף, כבר נתקלתי במצבים בו בנק מסוים סירב לחלוטין לתת משכנתה ללקוח שפנה לדבר, ואילו מסאני הגשתי הבקשה, אושרה לו משכנתה, כאשר הצגתי את הדברים בצורה מיטיבית ללקוח. מתוך כך תוכלי להבין שאכן יש וניתן להשיג אישור לסכום משכנתא גבוה יותר, הכל תלוי בהצגת הדברים ובהערכות החשבון מראש."

**אברהם מירושלים, נשוי + 2, שואל:**

מזה כ-3 שנים שאני עצמאי עם הכנסות גבוהות יחסית, ואשתי שכירה עם הכנסה יפה. עשינו כמה פעמים רשימת הכנסות והוצאות, ולפי החישוב אנו במינוס של 3,000 ש"ח בכל חודש. בנוסף יש לי הכנסות ממס גבוהות במיוחד, אך בפועל אני מנהל 4 חשבונות בנק, בכלם הלוואות ומינוס של 13,000 ש"ח למחות. מה עושים על מנת לצאת ממצב כזה?

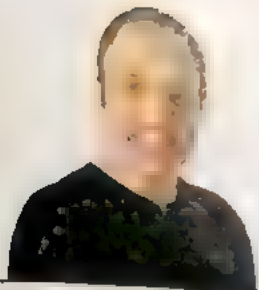
אברהם שלום רב. מקרה כמו שלך הינו מקרה מאוד נפוץ, בעיקר אצל עצמאיים אשר מכניסים הכנסות גבוהות, אך שוכחים שההכנסה הינה בריטו לפני מיסים. ובעיקר שוכחים להשאיר כסף לחודשים מכות טובים. אתחיל בזה שעצמאי, ברוק כמו שכיך צריך להעביר משכורת קבועה לעצמו כל חודש בחודשו. בנטיק עצמאי צריך להכניס כל הכנסה שמקבל לחשבון הבנק, כי לכסף במוזון יש נטייה "להיעלם".

באופן כזה לא יכרח לך כסף בין ידידים, הכי חשוב: לעשות תכנית תקציבים לחשבון העסקי, ולחשבון המשפחתי כל אחד בנפרד, ולמצוא איזון בין השניים! אני ממליץ לעשות זאת בתהליך אימוץ עסקי קצר או ארוך, לבחירתך, במקרה הזה בעל מקצוע יוכל לסמן אותך להתחלת דרך נכונה.

חצנים לשאול את נחום בסה מ"ראש פיננסי"?  
 + financial@gmail.com -

כתוב אלינו ל - rosh.financial@gmail.com | 050-8214448





## פרופ' עמוס רולידר

הורים יקרים,  
אני פה בשבילכם

פרופ' עמוס רולידר, BCBA-D, מומחה מוסמך בניית התנהגות, דיקן הסטודנטים, המכללה האקדמית כנרת, מחבר הספר "מה עושים עכשיו - המדריך המעשי להורות עכשווית"; rolidera.co.il

### רק אמא!

**ש:** הנכדה שלי בת חמש, ילדה מוכשרת בטיפוח, אבל כל הזמן רוצה רק את אמא: בימי הולדת, במסיבות בנות, בחוגים, הכל אמא. אני מרגישה חוסר שיתוף פעולה מוחלט מצדה. מה עושים?

**ת:** התופעה שאת מתארת שכחה: ילדים רבים בגיל הרך מביעים הערפה להורה מסוים. זו סיטואציה לא נעימה, שפעמים רבות פוגעת במבוגר ה"דחוי". אבל חשוב לזכור שאין סיבה להיעלב, אלא הערפות טבעיות שלא מצביעות על מערכת היחסים העתידית.

אני מציע ליצור מצב שבו את, סבתא, עוסקת בפעילות מהנה עם נכדתך בהשתתפות בתך. למשל, לשחק משחק שהיא אוהבת במיוחד, לצאת לגינה שהיא אוהבת. מתחילים לשחק יחד, ואז אמא לוקחת אתה אתה, מוריעה שהיא יוצאת לחמש דקות, והמשחק נמשך בלעדית (חשוב, כמובן, שהאם באמת תחזור כעבור זמן קצר. בהדרגה אפשר להגדיל את משך ההיעדרות).

כנוסף, הכינו את הילדה מראש לסיטואציות שבהן היא רק עם סבתא: היום סבתא תיקח אותך מהגן, היום אנחנו יוצאים וסבתא תבוא לשמור עלייך וגם תעשה לך אמבטיה. חשוב ששני הורים יעדכנו אותה, בלי להתחנן וכלי לשאול את הילדה אם היא מסכימה. גם אם היא בוכה או מסרבת להישאר איתך, אל תתנצלי, אלא המשיכי בשקט לבצע את הפעולות עם הילדה (להכין לה אוכל, לראות סרטונים וכו'). אני מאמין שבתוך זמן קצר הילדה תתרגל ותשתף איתך פעולה.



צריכים עזרה מפרופ' רולידר?

שלחו שאלה למייל [veladim@laisha.co.il](mailto:veladim@laisha.co.il)



## חזי כבר לא זחל

"בוא אליי פרפר נחמד"

חניל  
3

בן החמש חזי עולה לכיתה א', והחרדות רבות. איך הוא יסתדר? מי יהיו החברים שלו? מה יקרה אם המורה לא תהיה נחמדה ואיך לעזאזל נצליח להגיע לבית הספר עד שמונה כל בוקר? כן, להתבגר זה לא פשוט, זה בדיוק הנושא שבו עוסקת ההצגה הנפלאה שמוצגת כמריטס בחולון, "בוא אליי פרפר נחמד".

חזי הוחל השייב מגלה לגמרי במקרה שבחלוקי הלילה הקרוב הוא יחפוף לפרפר. בעוד חבריו הוחלים רואים את היתרונות שבדבר, הוא מסרב להשלים עם גורלו. יחד עם שני חברים נוספים, שלכל אחד מהם יש סיבה משלו לא לרצות להתבגר - הם יוצאים למסע משותף אל צמרת העץ בגינה, במטרה לכבות את השמש וכך למנוע מהערב להגיע. בדרך הם חווים חוויות מסעירות, פוגשים טיפוסים מרתקים, שרים הרבה שירים וכמובן - מגיעים למסקנה הבלתי נמנעת שאי אפשר באמת לעצור את הזמן ושלחכתגר זה רעוק נחמד.

ההצגה, המבוססת על ספר שיריה הקלאסי של פניד ברגשטיין, היא הפקה מרהיבה שנותנת כבוד גדול לזאנר הצגות הילדים - החל בתפאורה והתלבושות שיוצרות בקסם רב את עולמם של החרקים, דרך השחקנים הנהדרים ועד הטקסטים החכמים.

בן החמש וחזי וכת השלוש חזי נהנו לקבל הצעה קרובה ומרתקת אל עולמם של הוחלים, הפרפרים והגמלים, שרק זמן קצר לפני כן פגשו בשדה שליר הבית. הם צחקו עם חזי הוחל וחבורתו. פחדו איתם כשפגשו את ששה העכבישה ושרו בשמחה את כל השירים הקלאסיים. בסצנת השיא של ההצגה, שבה חזי הוחל הופך לפרפר מרהיב, נשמע רחש של התרגשות בקרב הקהל הצעיר, וטי שהסתכל ממש מקרוב, ראה גם כמה הורים מוחים דמעה.

מחזה: ענוד אהרליך והדס קלדרון, בימוי: עידן עמית, מוזיקה: טל בלכרוביץ. המופע הבא יתקיים ב-23 במדיטק חולון

לילך ענבר

## הצילו, אני כלוא בבית

חדרי בריחה



**חניל**  
9

חדרי בריחה הם לא קונספט חדש, אבל גרסת הנייר של הוצאת חלבוב מציגה טוויסט מרענן. במארז מקסים ומרשק (וחובבתי רעיונות יעריכו) מס' תחרות ארבע מפות מאוירות גדולות, שכל אחת מהן מובילה את המשתתפים להרפתקה אחרת. כל מפה מורכבת משרשרת של חידות המובילות אל רפתורן, כשבסופו עלייה חביבה הקושי רת ביניהן.

אני ובן ה-11 פתרנו את החידות בכוחות משור תפים ונהנינו מבילוי משמחתי, הפעלה של גלגלי המוח החלוציים (אצלי לפחות) ופסק זמן משיבה מול מסכים. בקיצור, ריחו נקי, וכל זה במחיר נמוך בהרבה מזה של חדר בריחה ממוצע. מומלץ בחום כמתגר לעצמכם או לאחרים.

79 שקל למארז של ארבע מפות. להשיג באתר [halavluf.com](http://halavluf.com)

עדי רשף





# MODY

ריצוף וחיפוי | ברזים | כלים סניטריים | פרקט | אבן ושיש

מיריק שניר. "המסר  
הוא: לא היה ולא  
יהיה עוד אדם כמוך"



# שיהר, תהין וידוד, בואו לאכול

לרגל צאת ספרה ה-100 של מיריק שניר, מגלה  
הסופרת כיצד בחרה שמות לתשעת ילדיה  
דפנה ארד



משפחת שניר בתמונה משנות ה-90.  
רעות מתלוננת: קיבלתי שם "רגיל"

**נדר.** "מרגע לידתו היה מלא נהרה, מילה רבת  
משמעויות הנקשרות זו בזו: אדר, תבונה, בוירות,  
וריימה, שמחה. כל המילים האלה נמצאות בשם  
נהר, וכך היה מינקת. בגיל 11 נפגע קשות בראש  
בתאונה, ונהרתי אף התעצמה".

**ידוד.** "נולד ביום שבו נחתם הסכם השלום עם  
מצרים. בספר אינו כתוב: 'מפיו לפידים' ילכו:  
כידודי אש יתמלט". מה זה 'כידודי אש' המס'  
רשים כותבים: כניצוצות אש. ידוד הוא ניצוץ".

**נדר.** "נדר אחים' הוא שם וחברת השירים העצור  
בה והיפה שכתב בעלי לזכר אחיו התאום שאול.  
כשנולד ילדנו השביעי, פניו הוכידו לישראל  
בעלי את אחיו וחחלטנו לקרוא לו נדר, כנדר  
שבעלי נדר כשידיה: 'כל נדרי - ורק נדרי שלי,  
הוא נדר אחי - לא הפרתי'".

**ידול.** "נולד מחדש תשרי, בזמן שבו אנו מתחילים  
מחודד חיים חדש ומייחלים לטוב. בתהילים כתוב:  
'יחל ישראל אל יגדל'. פסוק זה נמצא גם בסידור  
התפילה ונקרא במועדי תשרי".

**תחין.** "השם תהין אומר: העזי, בתו ובכל מצב  
שאליו תיקלעי, השכילי לראות תמיד את הכן,  
את הצד החיובי של החיים. 'להעז', כך קראה תודו  
לסרט התייעודי-הביוגרפי שיצרה". ■

אנשים מבקשים לדעת מה משמעות השם  
מזה הלא שגורתיים של ילדיה. על פי רוב  
אני מתחמקת כי אין לי תשובה קצרה לכך,  
אומרת מיריק שניר (70), ממושב חיבת ציון,  
שהוציאה כימים אלה את ספרה ה-100 "ביצה  
לשבת" (הוצאת אגם).

"הבחירה להעניק שמות ייחודיים קשורה  
לרצון לשדר לפרי בסני: לא היה ולא יהיה עוד  
אדם כמוך. במהלך השנים אני נוכחת שוב ושוב,  
עד כמה השם של כל אחת ואחד מילדינו הולם  
אותם ואף מעצב אותם כבני ייחודיים. למה  
קראתי להם ככה בבקשה".

**אחייעד.** "בבחרנו נולדה שנתיים לאחר מלחמת  
ששת הימים שבה נהרג שאול, אחיו התאום של  
בעלי. במהלך ההיריון הגיתי כמה שמות לזכרו,  
וכאשר הבקנו את בתנו הבכורה, התאים לה בעיני  
שנינו: אחייעד".

**שיהר.** "בהיריון זה אחותי המופלאה רותי,  
שהייתה אז בת 17, סבלה מטרסן והייתה בחדר  
שי חייה האחרונים. עד היום קשה לי לתפוס איך  
היא, שחיה הצעירים הלכו ודעכו, הייתה בעלת  
תעצומות נפש להציע לי שמות לעובר שבחמתי".

**רעות.** "נקראת על שם אחותי רותי. כאשר  
היא נולדה לא הכרנו אף רעות, חשבנו שהמי  
צאנו את השם היפה הזה. בהמשך הכרנו עוד  
ועוד בנות בשם רעות. כאשר אני נשאלת איך  
ילדינו התייחסו לשמותיהם הלא רגילים, אני  
משיבה כחיד (וקצת בהגזמה) שהיחידה שבאה  
פעם בתלונה היא רעות, שהרגישה שלא קיבלה  
שם יחידאי כמו אחיותיה ואחיה".

**אליאור.** "אליאור נולדה לאחר מלחמת יום הכי-  
פורים, תקופה שבה חזינו אפלה, ראגה, חושך.  
כשם אליאור ביטאנו את שאיפתנו ותקוותנו  
להחסיק אור, להתקדם אל האור, אליאור, לראות  
אור בקצה המנהרה".

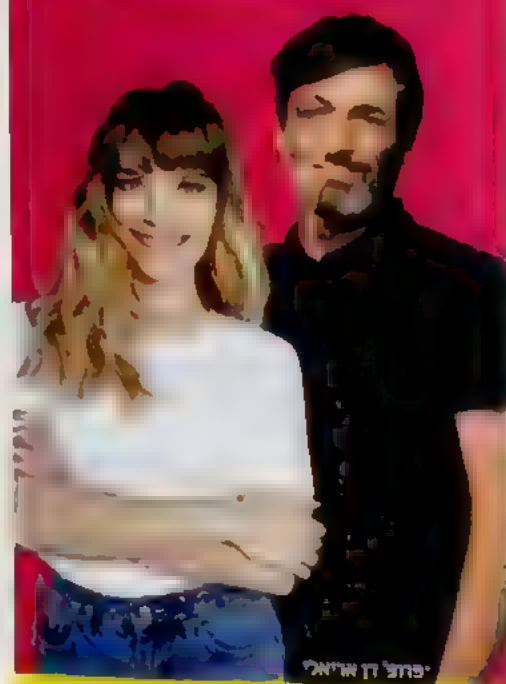


לתת LATET

מחקרים מוכיחים שלתת  
זה לקבל הרגשה טובה

תרמו ארוחת חג  
וקבלו

הרגשה  
טובה



יפול דן ואיילר

כנסו לאתר  
או התקשרו

LATET.ORG.IL | +6833

FOODER PAY

מתנה לקורא **לאשה**

L'ORÉAL  
PARIS

REVITALIFT  
/LASER X3/

טיפול בקמטים / מיצוק / מתיחה



הפחיתי עד 7 שנים  
ממראה הקמטים שלך

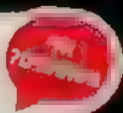
למימוש של 6 חודשים. ע"פ מחקר קליני על 97 נשים, נברקו קמטים בצידי העיניים בלבד

## רוצות לזכות במארז מתנה?

100 הקוראות\* שיענו נכון על השאלה יזכו במארז הכולל:  
קרם פנים ללילה ופדים מסדרת ריטליפט ליזר מבית לוריאל פריז



היכנסו לאתר:  
[www.laisha.co.il/matana](http://www.laisha.co.il/matana)  
ושלחו את התשובה  
שם המבצע לוריאל פרז



**על השאלה:** מה מעניקה סדרת ריטליפט ליזר לעורך?

1. טיפול במראה הקמטים. 2. מיצוק העור
3. מראה עור מתוח יותר. 4. כל התשובות נכונות

\*המארז ה-50 יקבל קרם פנים ללילה ופדים מסדרת ריטליפט ליזר מבית לוריאל פריז במתנה השתתפות במבצע מהוא אישור לפנייה בהצעה שיווקית מטעם קמפניית המגזינים "יודגש" כי כל משתתף יכול לזכות רק בפרס אחד בחודש. משתתף במידה ובין השאלות הזכאים לפרס, יהיה משתתף שכבר זכה באותו חודש בפרס, תעבר הזכיה לבא אחרי (במידה וזה לא זכה באותו החודש בפרס וכך הלאה). \*כפוף לתקן הנמצא במשרדי "לאשה", מוס 1 ראשון לציון ובאתר הפעילות.



# אחת שאינה יודעת לשאול (בספרייה)

בושם? אינטימי מדי. אביזר למטבח? יש לה הכל.  
איזה ספר תביאי למארכת שלך בליל הסדר?

## המארכת: אחותך הגדולה

זה הסדר הראשון אצלה. היא קצת לחוצה, המחישי לה שיש מצבים מלחיצים יותר. איזה ספר תביאי לה: "הלב הולך אחרון" מאת מרגרט אטווד, מאנגלית: יעל אכמון (מחברות לספרות)

איך תסבירי את הבחירה: הסופרת הקנדית ש"סיפורה של שפחה" ינצנץ ברף הוויקיפדיה שלה לעד, כתבה ספר חד, משעשע ועתירני, שבעצם מתרחש עוד רגע מעכשיו. בימים של משבר כלכלי, זוג מהמעמד הבינוני משתכנע לעבור לעיר

סגורה, שבה ישנה כל חודש לסירוגין בכית כלא. אבל העיר המושלמת היא בעצם מפעל לסחר באיברים, רוביני מיו, טטיות אפלות ואלימות כבושה. תמיד כיה להזנית ילדים ועבודה לטובת מרגרט אטווד.



## המארכת: אמא שלך

בוראת הממלכות, אשת חיל, תקצוץ 20 סלטים למנה ראשונה ותתלונן שנשאר מלא אוכל.

איזה ספר תביאי לה: "ארל" מאת יוכי ברנרס (כנרת, זמורה ביתן רביד) איך תסבירי את הבחירה: ברנרס היא מכונה משומנת של רבי מכר המבוססים על המיתולוגיה היהודית. כאן היא מפרקת את רמותיו של רבעל שם טוב דרך עיניה של בתו הכמעט פמיניסטית, ארל.



## המארכת: חמותך

פסיכולוגית שמסרבת לצאת לפנסיה, שליטת הבית והמשפחה, תעדיף לפתור תשכח היגיון באנגלית, במקום לעשות בייביסיטר לנכדים.

איזה ספר תביאי לה: "שלוש" מאת דרור משעני (אחוות בית ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: המוחחן המדובר של משעני - שלקח הפסקה מסדרת ספרי הנלש אברהם אברהם - הוא ספר יעיל, קצר ואיכותי שאפשר לחסל בכיף באתר צהריים אחד. שלוש נשים שאין קשר ביניהן פוגשות באותו גבר סתמי בנקודת משבר בחייהן. כל מה שנספר מעבר לזה, הוא בגדר ספוילר. הישארו עמנו לטודייט שבסוף.



## המארכת: גיסתך

ד"ר לסוציולוגיה, שלושה ילדים מתוקתקים ברמת המארי קונרה, קמה כל בוקר בחמש כדי לרוץ. איזה ספר תביאי לה: "ארץ איומה" מאת קית גס, מאנגלית: רחל פז (פז ויריעות ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: אקדמאי ניריורקי מובטל מוזעק לעיד הולדתו, מוסקוזה, כדי לטפל בסבתו הקשישה. השנה היא 2008, פוטיו ברקע וכל רחסי השתנה לנגד עיניו במהירות שיא. רגעים סגנים, אנקדוטות וסיטואציות מברורות שמלמדות על הלך הרוח ברוסיה רעכשוית.





## המארכת: בת דודתך

היא השביעה אותך לא להביא לה כלום, אז החלטת להביא ספרים רק לאחייניות. איזה ספר תביאי לאחיינית בת ה-18: "שנות העשרים" מאת יערה שחורי (כתר) איך תסבירי את הבחירה: את לא מבינה כלום. כאילו, את חושבת שאת מבינה, אבל את לא מבינה כלום. הספר של יערה שחורי, בגוף שני ובכנות מטוהרת, פורט למילים מדויקת את העשור הכי קשה בחיים, ומתהדר סיפורים אינטימיים של מאות אלפי ישראליות. מספיק להתעכב על הפרק שבו היא התאהבה ברוש עם נטייה לאלומות כדי להודות: כן, גם לך זה קרה. איזה ספר תביאי לאחיינית בת ה-11: "היומן הפמיניסטי שלי" מאת צ'ינדה אגרו, מאנגלית: ביטל שפירו (ידיעות ספרים) איך תסבירי את הבחירה: לעולם לא מוקדם מכדי להבין שאם את מאמינה בשוויון בין בני אדם, את פמיניסטית. ספר חמוד עם פעילויות כיפיות, קלילות אך מעצמות. בשיאן: צביעת מנרלה של וגינה.

## המארכת: השכנה

היא בדיוק מתלבטת אם לחזור לעבודה מחופשת הלידה או לעשות הסבת מקצוע. איזה ספר תביאי לה: "בארי כהן בררכים" מאת גארי שטיינגרט, מאנגלית: ניצה פלר (ידיעות ספרים) איך תסבירי את הבחירה: אין מספיק ספרי שוטטות שמנצלים את המרחב הספרותי כדי לתעות, לטעות ולנסח משהו עמוק יותר על העולם שבו אנחנו חיים. את העלילה מוביל גבר עלוב בחליפה, וטוב שכך.



## המארכת: את

לא ברור איך זה קרה, בשנר הבאה את כחול. איזה ספר תביאי לעצמך: "אור ירח" מאת מייקל שייבון, מאנגלית: מיכל אלפון (עם עובד) איך תסבירי את הבחירה: קשה לטעות עם שייבון. מי שנשבתה בסגנון שלו, תאהב כל דבר שיוציא תחת ידיו. בספר הנוכחי שייבון בורא מחדש את ההיסטוריה המשפחתית שלו תוך כדי טיול באמריקה של המאה ה-20. יש כאן שטף של ידע ומידע, לפעמים רק לשם השוואה, אבל תצטרכי לעשות משהו בזמן שהאזרחים שוטפים את הכלים.



על  
אילו ספרי  
בישול איילת  
הירשמן ממליצה  
לחג? התשובות  
בעמ' 212

# החדש של ביאליק

**ענת לוי, נצר למשורר הלאומי, כתבה ספר קליל על מפגש רומנטי עם האקס בגיל 50**

**אורית חרל"ן-רוזנצווייג | צילום: צביקה טישלר**



ענת לוי, "אני בולדוזר, שום דבר לא יעצור אותי"

**חיים נחמן ביאליק. "רק בנעוריי התחלתי להתגאות בייחוס", אומרת לוי**

אשמח אם אנשים ייהנו מהספר בלי להרגיש שמולולים באינטליגנציה שלהם כפי שעושים בהרבה ספרים קלילים.

● מה יש בגיל 50 שמעורר אנשים לחפש שינוי?

"הילדים כבר יותר גדולים ולא זקוקים לטי פול יומימי, ואנשים שואלים את עצמם: מה יש פה בשבילי בעולם הזה? מה אני עושה בשביל עצמי?"

● תמושיכי בעריכת דין או תתפני לבתיבה? "כרגע אני בפתח של עוד שלב במסע, ולא יודעת לאן הוא יוביל. הספר הזויר לי את התשובה לכחוב וגם הגביר את התשיקה שלי למשפט. למי חתי ללש, לריק ולמחוק. אנשים תופסים אותי כאדם חזק, אבל הספר נתן לי חזקת שלא היו בי קודם. תמיד רדפתי אחרי התואר הכי טובה. הבתיבה חייבה אותי להרפת, לחתור ולזרום." ■

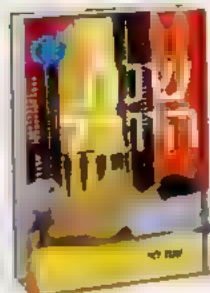
כתיבה של אשכול נבו ואורית גרלי, ושכרה את העורכת עלמה כהרודי. "לכתוב ספר זה עבודה קשה. יש אנשים מוכשרים ממני, אבל הם לא מוכנים לעבוד כמוני. אשכול נבו אמר לי שהתמסרות שלי מרשימה. אני בולדוזר, שום דבר לא יעצור אותי", היא אומרת. אבל פשיטת הרגל של הוצאת גוונים, שבה אמורה הייתה להוציא את ספרה, כמעט עצרה אותו. בסופו של דבר פרסמה את הספר בהוצאה עצמית.

● הספר מלא תיאורי סקס. התלבטת בעניין הירידה לפרטים?

"זה היה קצת מפתח. אנשים תמיד מקשרים בין הכותב לעלילה, גם אם הספר בריני".

● לא חששת שאח נופלת לקלישאות? אישה פוגשת את הגבר הראשון שלה, ושניהם נרפלים זה לזרועות זה בלי מעצורים?

"בסרנאות הבתיבה העיר לי: למה כולם יפים, חכמים, עשירים, עם הגוף הנכון והכל מתוקתק וטוב עניתי: יש מספיק חרא בחיים. לא כתבתי על ייסורי הקיום, אלא כסוג של חדר בריחה.



**כ**אשר ענת שטרן (היום לוי), תלמידת בית ספר יסודי, זכתה בפרס נשיא המדינה על סיפור קצר שכתבה - כולם ידעו שהיא נצרה למשפחת ביאליק: סבתה, יהודית קסטל, הייתה אחייניתו היחידה של הסופר הלאומי. "אצלנו במשפחה להיות נצר לביאליק היה עניין גדול", היא מודה, "גם נושא השפה העברית היה חשוב. לסבתא שלי הייתה שפה גבוהה, היא הקפידה לתקן את העברית שלנו וציפתה שנרבר בשפה הכי גבוהה שאפשר. בכל שנה ביום הולדתו של ביאליק היא הגיעה לספר עליז בבית הספר. כשהייתי קטנה זה הכיך אותי, כי היא ריברה בשפה ארכאית וגם תיר קנה את כולם. רק בנעוריי התחלתי להתגאות בייחוס".

ציפו ממנה לכתוב, בעיקר לאחר חזכייה בפרס, אבל לוי בחרה ללמוד משפטים והפכה לעורכת דין עצמאית ומצליחה לענייני גרלי, ולמרוצה בכירה בחוג למשפטים של מכללת ספיר. היום, בגיל 53, היא תל-אביבית, נשואה, אמא לשלושה ועכשיו גם סופרת - מחברת "שנת היובל", ספר קליל וסקסי על משבר גיל 50.

תקציר העלילה: יעל דולב, מרצה לאמנות, מתאלמנת ויוצאת לשבתון. שתי בנותיה, תאומות, מטיילות בדרום אמריקה, והיא מחליטה לנסוע לנירירוק. בסנט רל פארק היא פוגשת את מי שהיה דובר הראשון שלה, אדריכל נשוי ואמרי, ומאברת את הראש. "אין בטפר הזה שום דבר אוטוביוגרפי",

ממהרת לוי לצנן את ההתלהבות. הרעיון לספר נולד במוחה לפני שלוש שנים, כשנסעה לברו לטייל בהדרו. רגע לפני הסיסה בעלה פתח לה חשבון בפייסבוק, כדי שתוכל לשתף בחוויותיה את החברים ובני המשפחה. למרות הסתייגותה ("אני מעדיפה חברים אמיתיים במציאות"), היא זרמה עם הרעיון, כתבה פוסטים על קורותיה וקיבלה תגובות נלהבות.

חצי שנה אחר כך התלהותה אל בעלה לגסיעת עסקים בנירירוק, צפתה על הסנטרל פארק ועלתה בה תמונה אישה רצה בפארק ופוגשת אדם משמעותי. היא שלפה מחברת והחלה לכתוב. כשחזרה בנירירוק השתתפה בסרנאות



## מומלצים



### להיט חדש מבית ליאה ויזר

איילינר גיל בעל עמידות גבוהה במיוחד!  
לאיילינר שישה גוונים והוא מגיע באריזה מעוצבת

בעל מרקם קרמי ותיחום מדויק עם יכולת מריחה קלה ונוח לשימוש  
ניתן להשיג אצל לאה ויזר ובא ושינוק  
קוסמטיקה ואיפור בישראל  
טלפון: 03-6720785, 1-800-300-515

### קוקוריקו התרנגול מתעורר!

מחוג הצרפתי המלריב Le coq sportif משיק את קולקציית קיץ 2019 במבחר ייחודיות ופרינטיים ובסטייל אורבני ייחודי לחוויה קיצית קלילה ומרעננת.  
ממן להשיג: בחנויות המובחרות ברחבי הארץ  
le coq sportif  
ecocqsport



### OKAIDI

בגדים לבנים ובנות כולל נעליים של מותג שנמכר בבלעדיות במשביר לצרכן  
מותג צרפתי אייקוני מציע פריטים שנתפרים בקפידה מחומרים אורגניים (אקולוגיים) ידידותיים לעור ולסביבה. הפריטים נבדקים בבקרת איכות דקדקנית ומתחייבים לאיכות שאינה מתפשרת  
להשיג ברשת המשביר לצרכן



### לאונרדו קוסמטיקה

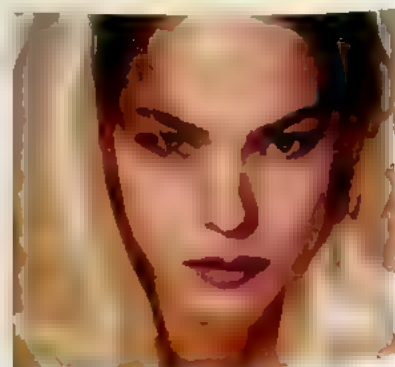
לאונרדו קוסמטיקה הציגה בתערוכת הקוסמופורף העולמית בבולוה איטליה את מכשיר ההיפר פלוס- מכשיר להסרת שיער זט פול פנים וגוף מהמתקדמים בעולם ללא כאבים.

אתר החברה - leonardo.tech.com  
Leonardo - Skin Care Systems  
leonardo skin care



### טבע נאות

דגם וואנדר סנדלים אופנתיים לנשים עם עקב פלטפורמה קטן, בגובה ובשיפוע המדויק להשגת נוחות מושלמת. בדגם רצועות איקס קדמיות רצועה אחורית עם סקוצ' לאחיה טובה של הרגל. מיוצר בישראל בעבודת יד להשיג במיני רשת טבע נאות.  
מחיר 399 ₪



### מרכז הקוסמטיקה 'לה גוף' - בדיוק מה שאת צריכה

מרכז הקוסמטיקה 'לה גוף' מהווה מרכז ביוטי בחיוב מגוון רחב של תחומי טיפול וטיפוח. במרכז טיפולים בתחום האנטי-אייגנינג במכשור, תכשירים מהמתקדמים.  
לפרטים נוספים:

אתר החברה: www.laguf.co.il  
לר-גוף

טלפון: 077-4242485  
Whatsapp: 052-6574557

# אמרת ללעצמי, 'וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה'

הן נסעו בעקבות החלום או הבעל שעשה רילוקיישן,  
ופורחות כמדריכות לתיירים ישראלים בערים זרות.  
**גלי מלונדון, יעל מבוקרשט, יולי מאמסטרדם, לי מפירנצה**  
**ואורטל מניו-יורק** מתלהבות ומשתפות בטיפים מיוחדים

## דפנה ארד

נסיעות וחברות תיירות בבקשות לתפור פרויקטים גדולים, ואז גם הבנתי  
את הפוטנציאל העצום שגלום בעסק הזה.  
"כיום אני מעסיקה תשעה מדריכים. מה שנראה אז בגדר רעיון מהפכני,  
הוא כעת המציאות שלנו", היא מתגאה.

...

רילוקיישן קורה לרוב בנסיבות שבחן בן משפחה אחר  
לוקח את כולם אחריו להפתקה קריירה סטית מוגבלת  
בזמן, שעלולה לסלסל את שגרת חייהם של הנגזרים  
אחריו. בספר "נוסעות סמויות" (הוצאת רסלינג) מתואר  
המחיר ששנים רבות משלמות על חלום הרילוקיישן, כשרן  
מסכימות למעבר לסוכת קידום הקריירה של בן הזוג אך  
נאלצות להתמודד עם ההשלכות שלו, עם הפגיעה במרקם  
המשפחתי ובחגיות, עם הברידות ועם אתגרי ההתאקלמות.  
יבכו, כמברר, יש נשים באחת סימאציה שהצליחו לכרוא את עצמן  
מחדש. לא משנה באיזה גיל ובאיזה שלב היו בחייהן, כשרק הגיעו לעיר  
החדשה הן למדו את סודותיה, ורתמו את יכולותיהן הייחודיות כדי  
להשיק את עצמן מחדש כמדריכות תיירים. יש גם נשים, שהגיעו  
לעיר חדשה מיחמתן ועברו את התהליך הזה, וזה סיפורן:

כל היה ברור לגלי קנור. היא תכננה שהמעבר ללונדון,  
אות מבירות הפיננסיים בעולם, יהיה חלק. היא הייתה  
מנהלת כחסיכת האשראי של בנק לאומי  
כשבן זוגה קיבל הצעה לרילוקיישן,  
לפתוח נציגות של חברת השקעה  
בנרל"ן בלונדון. וזה הסתדר לה  
מעולה, להתנסות עם משפחתה הצעירה בחיים  
מעבר לים, לשפשוף את האנגלית ולדלג בקלילות מהמסה היש  
ראלי של הבנק לסניף הלונדוני שלו, מיד אחרי שתסיים לארגן  
את הבית החדש ולפרוק את המזוודות.

אבל בתוך זמן קצרצר הבינה קנור שהתסריט הזורז לא קל  
להגשמה. זו הייתה שנת 2008, שנת המשבר הכלכלי העולמי, קנור  
הלכה והתרחקה מהסינטי הפיננסיית הרועבת ובמקום לשקוע, היא רוקק  
פרחה: "חרשתי את העיר, ממש קרעתי אותה, ותעמסתי והתאהבתי בה  
ובכל הפיגות הקטנות שלה.

"ואז התחלתי לחשוב על לארגן טיולים בעיר. בתחילה קיבלתי בעיקר  
הרמות גבה. ישראלים שאלו אותי, מי בכלל צריך טיורים הדי מי שלא  
לוקח טיול מארגן יודע אנגלית ומסדר לבדו בעזרת ספרי הדרכה.  
"אז הסכמתי להשאיר את זה בגדר תחביב, וכך זה גם התחיל. אך השנים  
חלפו והעסק תפס תאוצה. בשנת 2012, עם האולימפיאדה, פנו סוכנויות





לכו ברגל, רחוב  
פורטובלו בנוטינג היל

## "לונדון לא משעממת לרגע"



חורש טבעי, כמו לפני  
300 שנה. המפטסד הית'

הייסטריט, בקניינגטון הייסטריט או בהמפטסד הייסטריט."

### מה יעניין ילדים בלונדון?

"אני ממליצה להמעיט באטרקציות ופשוט לטייל ולספוג את האווירה ברחובות. למדתי את זה על בשרי. כשהגעתי כטינאייג'רית ללונדון לקדו אותי לטאזר, לרגנ' ולמדאם טוט, ואמרת איכס, מה זה העיר הזאת? אי אפשר להבין אותה, כשנכנסים ויוצאים מתחנות רכבת כל היום. רק כשהולכים כרוזכ מגלים והפעות ספונטניות וחגירות קומיקס או מפות עתיקות, שמרגשות ילדים."

### אילו סיורים אתם מציעים?

"מהקלאסיקות כמו נוטינג היל, ועד לסיורים בשכונות ולא מוכרות כמו מייפייד, סנט ג'יימס, שורדיץ' וגריניץ', וגם סיור מיוחד למשפחות שכולל כתב חידה ואת כל הסיפורים הכי פיקנטיים שמעניינים ילדים והופכים את הטיול ללונדון למשמעותי מאוד, מעבר לאטרקציות."

אתר: londonishi.com

ארכע אחד הצהריים לשמונה בערב. ישראלים נוהגים לחזור למלון אחרי ארוחת הצהריים, להתקלח ולצאת שוב בערב, ימים ונשים, אבל התרבות פה היא של בילוי לפנות ערב, והציאות השוות הן עד שמונה. אחר כך הכל רועד. מי שמפסס את השעות האלה, לא וזה את העיר עד הסוף.

### מה יעניין ילדים בלונדון?

"אני ממליצה להמעיט באטרקציות ופשוט לטייל ולספוג את האווירה ברחובות. אי אפשר להבין את לונדון כשנכנסים ויוצאים מתחנות רכבת"

### הפינה האהובה בלונדון:

"המפטסד הית, פארק של חורש טבעי, שנמצא מעל כפר המפטסד, שנשאר שמד כמו לפני 300 שנה."

### מה קונים בלונדון?

"לכל שכונה יש רחוב ראשי, שהוא תמיד הרבה יותר אטרקטיבי, אקסלוסיבי ופה מאשר רחוב אקספורד. אני ממליצה לעשות שופינג במירלסון

נלי קנור, בת 41, נשואה+2

עד לפני 11 שנים: מנהלת בחטיבת האשראי של בנק לאומי, מהרצליה  
כיום: מדריכת תיירים, בעלת "לונדון אישי", מעסיקה 9 מדריכים

### מה מיוחד בעיר "שלך"?

"החלום שלה. הקצב שלה. לונדון נחשבת לעיר הכי קסמופוליסית בעולם, והיא משתנה מבחינה חברתית, פוליטית וכלכלית בקצב מואץ. מבחינה תיירותית - אם תחזרי לאתה נקודה אחרי שבע, תמצאי בה משהו חדש. היא לא משעממת לרגע, וההיבט הקולינרי והתרבותי שלה מאוד מפותח. מה שכן, חייבים ללכת מעבר לרחוב אוקספורד, כי להכיר את העיר מבפנים."

### טיפים לתייר המתחיל:

- ✓ ללכת. אם תיסעו יותר מדי בתחבורה רציבורית אתם עלולים לפסס את העיר, כי האטרקציה המרכזית היא לונדון עצמה.
- ✓ לא להתרגש מתחזית מזג האוויר. יש ישראלים שמסוגלים חשש לגשם כיום מבחנן, אבל יום ממוצע בלונדון כולל את כל ארבע עונות השנה, וגם באוגוסט יורד הרבה גשם.
- ✓ צריך להבין, שפשוט הוא לא דרמה ולא חורס את התוכנית כמו בישראל. צריך לצאת כבוקר עם תלבושת "כצל" - שניתן לקלף ולהוריד בהתאם למצב מזג האוויר, ועם מטרייה מקופלת, ולהמשיך בחובינות כרגיל.
- ✓ לא לפסס את השעות הכי כיפיות בעיר, בין





יפהפייה ורומנטית: פירנצה, מראה כללי



## "פירנצה זו עיר שהיא מוזיאון"

ללקק גלידות נהדרות או לטעום מטעמים טובים קניים, נקניקים וגבינות לצד יין קיאנטי משובח.

### טיפים לחייר המתחיל:

- ✓ לארוח נעליים נוחות.
- ✓ ללמוד כמה מילים בסיסיות באיטלקית, זה יכול לעזור מאוד.
- ✓ לדעת שמסעדות באיטליה נסגרות בדרך כלל בשעה שלוש בצהריים ונפתחות שוב לקראת ארוחת הערב. ואם יש מקום ספציפי שאתן מתכננת עליו – יש לחזמין מקומות מראש.

### הפינה האהובה עלייך:

"פיאצלה מיכלאנג'לו, המקום שבו כגיל שבע התאהבתי בעיר. יש לי תמונה מהרגע הזה במ' קום הזה".

### מה לגבי שופינג?

"בסנטו ספיריטו יש חנויות מעצבים ובתי מלאכה מיוחדים לנעליים, לתכשיטים ולעיבוד עורות".

### מה יעניין ילדים בפירנצה?

"במוזיאון סטיברס מוצג אוסף יוצא דופן של שריונות אבירים, כלי נשק עתיקים מכל העולם ויש גם גן מקסים".

### מה מיוחד את הסיוור שאת מציעה?

"אני מציעה סיור קלאסי, סיור בכיכרות העיר, סיור מוזיאונים וסיור כנסיות, ועכשיו אני מפתחת סיור למשפחות עם ילדים שמבוסס על כתב חידה הקשור להיסטוריה של המשפחות החשובות בפירנצה".

ליצירת קשר: אינסטגרם ופייסבוק: @italiee.t



## אמה להג'יא לפירנצה?

"כי זו העיר המושלמת  
לשתות בה קוקטייל  
על מרפסת גג עם נוף  
משגע לשקיעה"

החשובות בעולם. זו בירת הרנסנס, עיר שהיא מוזיאון, שההיסטוריה נשקפת בה מכל פינה, מוקפת באזורים כפריים עם מסורת קולינרית משגעת".

### למה כדאי להגיע לפירנצה?

"כי היא עיר יפהפייה, רומנטית, קטנה יותר מרומא או מילאנו. אפשר להגיע מקצה לקצה במעט זמן.

לפירנצה יצא שם של עיר שמתאימה רק לאהבי אמנות, אבל היא העיר המושלמת לשתות בה קוקטייל על מרפסת גג עם נוף משגע לשקיעה,

### לי טפרבר, בת 33, נשואה

עד לפני כשלוש שנים: זמרת וחורה לפיתוח קול מירושלים

כיום: מדריכת תיירים בפירנצה, בעלת Italee

"הגעתי לפירנצה לחופשה משפחתית בגיל שבע, והתאהבתי לחלוטין. אני זוכרת איפה עמדתי ואיזו גלידה הייתה לי ביד, כשאמרתי לעצמי: 'וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה'. אחר כך, במשך השנים, חזרתי לכאן עם המשפחה ועם בן הזוג שלי, עד שבאיושהו שלב התחלנו לחשוב על לעבור לגור פה ולפתוח בר אנר ברקסס. עשינו רילוקיישן פרטי, והתחלנו ללמוד איטלקית.

"אחרי שהגענו, הבנו שאנחנו לא רוצים להתמודד עם הביורוקרטיה המקומית. נותרתי ללא מקצוע, או הפכתי למדריכת סיורים. המקצוע החדש מעסיק אותי כל היום וכל הלילה. אם אני לא מוציאה סיורים, אני לומדת, הולכת למוזיאונים ולתערוכות, וכל הזמן מאוד בתוך זה. "שנינו החלטנו מקצוע. בארץ בעלי היה מחזאי ואיש סאונד, ועכשיו הוא מפתח אפליקציות".

### עזבת את המוזיקה?

"אני לא אוותר על המוזיקה, אבל כרגע היא תופסת מקום משני בחיי".

### מה מיוחד בעיר "שלך"?

"פירנצה היא מהערים החשובות באיטליה, ומבחינה היסטורית ואמנותית, זו אחת הערים



## "בבוקרשט יש אדריכלות מהממת"

**יעל פרי, בת 56, נשואה+3**

[נ] 13 ובן 17, שהצטרפו לרילוקיישן,  
ובת 24 שלומדת בטכניון ונשארה בארץ)  
עד לפני שנה וחצי: חרצה לשיטות  
מחקר ולסטטיסטיקה, מבית-דגן  
כיום: מדריכת תיירים בבוקרשט

### איך מצאת את עצמך בבוקרשט?

"החלטנו לצאת לרילוקיישן פרטי, ולהתחיל את  
חיינו מחדש בבוקרשט, כי לבני המשפחה שלי  
יש אזרחות רומנית. כבת זוג של אזרח רומני אני  
חוקת פה ומותר לי לחיות ולעבוד כאן.  
התחלנו פה מאפס, עם כל הפחד שכרוך בזה.  
כיום אני שמחה שעשינו את זה, למרות שאין  
יום ללא משבר. החיים הם אוסף של הודמנויות  
וצירופי מקרים, ומפליא אותי שבגילי המופלג  
מצאתי את הייעוד שלי כחיים".

### איך הגעת להדריך טיולים?

"סייעתי בניהול קבוצת הפייסבוק 'בוקרשט זה  
כאן', שנונת טיפים לתיירים שמגיעים לעיר,  
וגיליתי שברומניה יש הרבה טיולים מאורגנים  
להרים ולטבע, אבל יש ואקום בנושא הטיורים  
בעיר עצמה. חבריי לקבוצה הציעו לי להתחיל  
להדריך טיולים בעיר. חטפתי פיק ברכיים, כי מאז  
ומתמיד הייתי מאוד חלשה בלימודי היסטוריה.  
הדברים ישתנו יבתי ולמרותי, ואז יצאתי לדרך. מאז  
עברה שנה".

### מה מיוחד בעיר "שלך"?

"בוקרשט יש הרבה מים, אגמים, פארקים וטבע.  
זו לא עיר שמחליקה בגרון בשנייה שנוחתים  
בה, יש בה בניינים מוזנחים ומתפוררים והרבה  
גרפטי, אני עוזרת לאנשים להבין את הסיפור  
שלה, ושולחת אותם למקומות המיוחדים".

### למה להגיע לבוקרשט?

"למרות התדמית שנוצרה לה כעיר של קונו  
ומערונים, כדאי להגיע כי היא יעד קרוב וזול,  
רא מלאה אדריכלות עתיקה קלאסית ומהממת  
מתקופת שושלת המלכים, ויש בה אוכל פנטסטי".

### טיפים לתייר המתחיל:

✓ בתחבורה: להשתמש במטר ובאפליקציית  
אבר, כי נהגי המוניות בבוקרשט מזהים את  
התייר הישראלי, משמיעים לו עומר אדם  
ומזמרים אותו כמחיר.  
✓ בשופינג: רוב המותגים מרוכזים בקניונים,  
המחירים בהם לא נמוכים במיוחד.



לשוטט בעיר ולגלות פינות חדשות. פארק  
Tineretului ואזור ליפסקאני (למטה) בבוקרשט



### תחבורה בבוקרשט:

"להשתמש במטרו  
ובאובר. נהגי המוניות  
בבוקרשט מזהים  
את התייר הישראלי,  
משמיעים לו עומר אדם  
ומזמרים אותו במחיר"



✓ בתיירות: כשמתארחים במדינה זרה יש  
להתנהג כמו אורח. אתם נכנסים לטריטוריה של  
אנשים אחרים, לכן יש לנטרל שיפוטיות ולקבל  
את הדימויים – שהם שונים מאיתנו – ולהבין שהיו  
להם חיים אחרים, ושלא כולם גרלו כמונו במדינה  
חופשית ודמוקרטית, אלא במציאות אחרת.

**הפינה האהובה עלייך בבוקרשט:**  
"אני נהנית לשוטט בסמטאות העיר ולגלות כל  
פעם מקום חדש".

**מה קונים בעיר ולמה?**  
"בשוק המרכזי ובמערנויות מוכרים גבינות  
ונקניקים שאין בארץ, ובקונדיטוריות מוכרים  
מאפים גהדרים, שאפשר לארוז ולקחת הביתה".

**מה יעניין ילדים?**  
"פארק החבלים האתגרי אדנלגר ופארק הנוער  
טינרטולוי (Tineretului), שיש בו מגוון גדול  
של מתקנים. האטרקציה הגדולה בבוקרשט היא  
'תרמה', פארק מים שכולל מתחמים של בריכות  
תרמיות ומגלשות מטורפות, וקניון 'אפי' שיש בו  
מגוון פעילויות לילדים, כמו משטח החלקה על  
הקרח, לונה פארק ומזיאון חושים".

**אילו הדרכות את מציעה?**  
"אני מוציאה רק סיור אחד, הסיור הקלאסי של  
בוקרשט, שמשלב את הסיפור ההיסטורי של  
רומניה עם המלצות פרטיות של איך לעבוד  
את החופשה בבוקרשט בשלום ובהנאה, וחושפת  
את הפינות הנסתרות בעיר".

אתר: travelwithyael.com





**יולי חלמא, בת 36, נשואה+4**  
(בת שמונה, בן שבע, בת חמש ובן שנתיים וחצי, כולם לומדים בבית הספר היהודי)

**עד השנה שעברה:** חורת דרך בעלת 15 שנות ניסיון והתמחות בשכונות החרדיות של ירושלים  
**כיום:** מדריכת תיירים, על הסיפור היהודי של אמסטרדם

## יש לי אובססיה לניו-יורק

**אורטל סעדון, בת 36, נשואה**

**עד לפני שנתיים:** עורכת לשונית מתלאביב, בעלת תואר שני בתולדות האמנות

**כיום:** מדריכת תיירים בניו-יורק, מייסדת "NYC בעברית"

המון דברים אחרים שלא תעשו.  
✓ לצאת ממנהטן. לברוקלין יש הרבה מה להציע, זה אזור מרתק ומעט יותר רגוע ממנהטן.  
✓ להיעזר באפליקציית המפות של גוגל. יש בה את כל המידע החשוב, כולל שעות פתיחה ואיר מניעים למקומות כאיפן מדויק ומרהיב.

### הפינה האהובה עלייך בעיר:

"ווסט וילג", שכונת מגורים שקטה שכל הסלבס מתגוררים בה, והיא מלאה בבתי הקפה הכי מגניבים ובחנויות הכי שיקיות, וגם בריסטוריה מעניינת."

### שופינג?

"חנויות יד שנייה בניו-יורק הן פוטנציאל אדיר. כל הניו-יורקיות פשוט מחליפות את רבגרים שלהן כל הזמן, ואת יכולה למצוא פריט של קלווין קליין עם דאטיקט ב-20 דולר."



"כבר ברח הדבש שעשינו בניו יורק, החלטתי שאני חייבת לעבור לגור פה. לקח לי חמש שנים לשכנע את בעלי ללכת על זה. בסוף ספנו לרילוקיישן מטעם חברת ההייטק שהוא עבד בה."

### לפני שיצאתי לדרך, למדתי הרבה על

העיר והוצאתי רישיון הרכבה. ישבתי בספרייה, בנתי סוירים והתאהבתי עוד יותר בעיר. לפני כשנה הקים לי יורד אתר מקצועי, השמועה עברה מפה לאוזן והתחילו להגיע תיירים. התברר שמאד נחמד לי לחלוק איתם את האובססיה שלי לניו-יורק. אני מלאה התלהבות כשאני מספרת להם מה הסוד של העיר, ולמה היא מקום שכולם רוצים להגיע אליו. גם בלי ניסיון, עצם העובדה שדיברתי על נושא שאני אוהבת הצליחה לי."

### למה להגיע דווקא לניו-יורק?

"כי היא לא רומה לאף עיר אחרת בארצות הברית, כי לא צריך פה מכונית. אם את רוצה שכל צעד יהיה מעניין, ושכל מסעדה שתעצרי בה תהיה טעימה וכיפית – בואי לפה. אפשר ללכת את כל העיר, ולא צריך לפחד מהתחתית, הסאבוויי. האנשים פה נחמדים, על אף המוניטין הלא מלהיב שדבק בהם. בעצם, כלם פה מהגרים, כולם עברו את זה."

### טיפים לתייר המתחיל:

✓ להתגבר על הOMO, "חרדת ההחמצה". בסיוורים שלי אני אומרת: לא משנה מה תעשו בימנכם בניו-יורק, יהיה לכם נפלא. וכן, יהי עוד

### הפינה האהובה:

"ווסט וילג", שכונת מגורים שכל הסלבס מתגוררים בה, והיא מלאה בבתי הקפה הכי מגניבים"

**מה יכול לעניין משפחות עם ילדים?**  
"מוזיאון הריגול מארד חווייטי, ובצ'לסי פירס יש ארקייד ענקי ועצום, שכולל לייזר טאג ובאולינג ומשחקי וידאו."

### אילו סוירים את מציעה?

"סוירים באזור סנטרל פארק, במידטאון, בויליאמסבורג בברוקלין, במוזיאון ברוקלין ובוסט וילג" – על נשים שעשו היסטוריה."

אתר: [nycbeivritours.com](http://nycbeivritours.com)





מה יעניין ילדים  
באמסטרדם?  
"המון דברים, ובהם  
מוזיאון המדע נמו  
והמוזיאון הימי, שבו  
אפשר להיכנס לספינה  
מהמאה ה-17"



ילדים יעזבו על המקום  
מוזיאון המדע נמו

## "המורשת של אמסטרדם מרגשת אותי"

**הפינה האהובה עלייך:**  
"בית הכנסת הפורטוגזי, שנבנה על תעלה ומכוסה  
בחול, כדי לסמוג את הלחות. אין בו חשמל וכמה  
פעמים בשנה מאירים את כולו בנרות, וכשאני  
נכנסת לשם אני פשוט יושבת ונושמת את  
האווירה העוצמתית."

**מה קונים בעיר?**  
"גבינת חאודה (אין ג') בהולנדית, פקעות של  
טוליפים ושמינצס משוקי רינגט."

**מה יעניין ילדים?**  
"המון דברים, ובהם מוזיאון המדע גמו והמוזיאון  
הימי, שבו אפשר להיכנס לספינה אמיתית  
מהמאה ה-17."

אתר: meshotetot.wordpress.com

אפשרו את הגעתם והם חזרו פה ליהדותם."

**למה להגיע לאמסטרדם?**  
"זו עיר יפה. המים התעלות, מעשה ידי אדם,  
הבנייה מהמאה ה-17, בתים בני 300 שנה שעדיין  
עומדים. השילוב של כל זה מושך אנשים, יחד  
עם הטיסה הקצרה."

**טיפים לתייר המתחיל:**  
✓ התחבורה במרכז העיר היא טרדף, שמשלב  
חשמליות, מכוניות ואופניים. עדיף לא להתקרב  
למרכז העיר ברכב פרטי.  
✓ היחיד שלא ליפול לתעלה, זה רבר שקורה  
פה מדי פעם.  
✓ חשוב להיזהר לא להתמסס יותר מדי. למעמים,  
בסיוור תמים בין הקופשופס, אנשים מתמססים  
גם בלי שהם מתכוונים, רק מהעשן שם.

יעניי לאמסטרדם לפני שבעה חודשים, כי יובל,  
החיש שלי, לומר פה פרסטרודקטורט בבילוגיה.  
כל מקום בעולם הדבר שהכי מעניין אותי הוא  
היסטוריה וחי הקהילה, וזה מה שמשך אותי  
לפה, והיסטוריה מאוד ייחודית."

**מה מיוחד בעיר "שולך"?**  
"העיר. זה ידוע שאמסטרדם היא בין הערים  
הליברליות ביותר בעולם. קבוצות ישראליות  
הלכת פה באקסטוזה, פתאום הכל מותר. אבל יש  
פה עוד המון דברים נפלאים לראות, יש אתרים  
סקסורים לשוואה - מעבר לבית אנה פרנק -  
יש מושיט עשירה וגוהרית, שארתי באיפו אישי  
מרגשת. במישגים היסטוריים יש פה קהילה  
יהודית שהגיעה אחרי גירוש ספרד ופורטוגל,  
אתרי כמה דורות שדיהודים היו כאנוסים. הם  
הגיעו לאמסטרדם כי התנאים הגיאופוליטיים

## "קיימברידג' תוססת אך פסטורלית"

**מה מיוחד בעיר "שולך"?**  
"קיימברידג' משלבת חזיה אורבנית עם מרחבים  
ירדקים, כאווירה תוססת אך פסטורלית. זו עיר  
עם המון צעירים, שמזכירה מוזיאון פתוח.  
הסלג'ים העתיקים - שנראים כמו טירות מסרטי  
האר' פוטר' - מפוזרים במרכז העיר והשיטות  
בין אתרי תיירות נעשה ברגל."

**מהי הפינה האהובה עלייך בעיר?**  
"Parker's Piece, מדשאה במרכז העיר, שבה נולד  
משחק הכדורגל המודרני, ובה גם נקבעו חוקי  
הכדורגל הראשונים."

**מה לגבי שופינג?**  
"יש פה סניף של פריימרק וישראלים  
תמיד מתפללים שאין תור בקופה."

אתר: cambridgeinhebrew.com

איך מצאת את עצמך בקיימברידג'?

"עברנו לקיימברידג' בעקבות בעלי - מהגרם  
חשמל, שקיבל הצעה לרילוקיישן מחברת  
הייטק. מעולם לא הייתי באנגליה לפני כן,  
לא ידעתי דבר על קיימברידג' וחי משו עיר  
אוניברסיטאית, פשוט טסתי אל הלא נודע.  
"מבחינתי, המעבר הזה היה הודמגות להחליף מקצוע  
ולהתחיל לעבוד בתחום שאני מאוד אוהבת,  
טיולים."

שופינג בקיימברידג'?

"יש פה סניף של פריימרק,  
וישראלים תמיד מתפללים  
שאין תור בקופה"



**יעל נתי, בת 41, נשואה+3**  
עד לפני חמש שנים: דיאטנית,  
בעלת 20 שנות ניסיון, מחושב  
נבעת-נילי

**כיום:** מדריכת תיירות, בעלת  
"קיימברידג' בעברית", מעסיקה  
מדריכה נוספת



המדבר התעורר. פריחה מדהימה,  
בעקבות נשמי החורף

# לפני החום הגדול

האביב כאן, והוא מאפשר למטיילים ליהנות מעוד קצת פריחה מדברית ומעוד ימים של מזג אוויר שמתאים לשבילי המדבר. הנה מה שאפשר לעשות בימים אלה **בערבה**. וזכרו: כבישי הדרום ריקים מתנועה

כתב וצילם: צביקה בורג

סוף שבוע אחד בערבה, אחרי ביקור באטרקציות השונות, במסע רחוק, בחנויות ובמקומות לינה, פתאום מתבשרת ותמונה הצעירים, מתברר, חוזרים לנגב. בכל מקום כמעט פוגשים כאנשים בשנות ה-20 וה-30 לחייהם, שרובם גרלו ביישובי הנגב והערבה, שיצאו לראות עולם וללמוד, שבילו תקופת חיים בעיר הגדולה (תל-אביב, אלא מה?) ועכשיו שבים למרחבי הדרום כדי להגשים חלום: לנהל פאב או מסעדה, להקים משק חקלאי, לארח בצימר, להדריך טיולים.

זה מרתק ומלהיב, ולא מובן מאליו באזור רחוק כל כך, המתאפיין באקלים הפכפך ובמחסור משוע של סיוע, תמיכה והבנה מצד המוסדות הממשלתיים. וכך, כמעט כל המקומות המוצגים פה, לפי הסדר מצפון לדרום, הם פרי יוזמה של צעירים.

חל המועד פסח הוא זמן נפלא לרדת רדומה: עדיין לא חם מדי (בעיקר הודות לחורף האחרון, שנראה כאילו אינו מעוניין לפנות את מקומו), ופה ושם תוכלו ליהנות עדיין מהפריחה הנהדרת.

## בוקר בקפה סיגל

בית קפה באווירה ביתית, בחצר ביתם של סיגל ורן שגב, שעיסוקם העיקרי הוא טיפוח רגלי נוי שנמכרים כאירופר וגידול תמרים.

המקום פתוח בקושי חודשיים, אבל כבר מהווה מוקד מפתח לתושבי הסביבה ולאורחים בימי שישי ושבת. יושבים בגינת הבית, תחת צל העצים, ונהנים מגשנושי בוקר או צהריים שמכינה סיגל. בתפריט: קישים, מאפים מתוקים ומלוחים, כריכים, שתייה קרה וחמה ובירה. כריך "קרוקמסייה" עולה 46-33 שקל, סאט לימון - 25 שקל, קרואסון שקדים - 18 שקל ואספרסו - 10-8 שקלים.



קישים מתוצרת בית.  
קפה סיגל, מושב עידן





חוות בין השיטין

הערבה, שבהן מתחנכים עשרות בני נוער, היא גם פועלת כדי להנגיש ולקרב את הערבה ללבם של מתיישבים פוטנציאליים. החווה אינה אתר קטיף רגיל. מגיעים (בתיאום מראש), ומשתלבים בעבודה היומיומית: לפעמים אכן קוטפים. אבל יש גם פעולות רילול, שתילה, ניקוי, איבוק וכל מה שצריך. כבונס – אפשר להכין במקום ארוחה עם ירקות או עלים שקוטפים.

**מיקום:** מושב הצבה.  
**טל':** 052-2181665

מושב עידן.  
 כשישי ובשבת.  
 052-3665912

**יום:** בתיאום מראש אפשר לבקר בחממת גידול הדגים, לראות ולשמוע על חקלאות מתקדמת במדבר ולצפות בדגים המיוחדים שגדלים בערבה ומגיעים לאקווריומים של חובבי הדגים באירופה ובעולם.

## חקלאות בחממה

כל מעט מקומות בערבה מציעים חיבור וגישה לחקלאות המקומית: קטיף עגבניות ופלפלים, סידורים בחממות, ביקור במרכז מחקר, במסעי תמרים ועוד. אבל חוות בין השיטין (במושב הצבה) היא מקום יוצא דופן. מדובר בפרויקט חברתי, השייך לעמותה המפעילה שלוש מכינות ביישובי

## נשנושים במעדנייה

Route 90 הוא מיום נהדר, צירוף של מעדנייה המציעה מגוון מסעמים, החל מבשרים איכותיים, דרך רטבים, תבלינים, שמני וית, ויתים, יינות, בירות





וירקה, ערק, קמפרי, וויסקי ובירה (אם תבקשו יפה תקבלו גם קוקטיילים).  
**מיקום:** מושב חצבה.  
**טל':** 052-6944726 / 052-8310994.  
סגור בימי ראשון.

## לילה בעיירה

"צימרגולה", חדר אירוח מעוצב ומקורי בחצר בית משפחת עמרני, מסמל את הכיוון החדש שאליו פונה כיום תעשיית הצימרים: לא עוד בתי עץ קובייתיים מחד גיסא או היכלי פאר סופר-מפנקים מאידך גיסא, אלא מוצר יצירתי, מעוצב באיפוק, שמפנק בדיוק במה שצריך ובמחיר הגיוני. בצימרגולה תמצאו חדר אירוח יחיד, שנבנה משילוב מקסים ומפתיע של קורות ומעטה פלדה שעוטפים חלל העשוי ומחופה עץ. בפנים תמצאו מרחב לינה יפהפה לזוג, מטבח מאובזר לגמרי (ממקדח, דרך כלים ועד מיקרוגל, פינת תה וקפה ותמרים מתוצרת המשק המשפחתי) ואפילו טלוויזיה המחוברת לנטפליקס. את ארוחת הבוקר (במחיר נוסף) מכינה בעלת הבית, שרון עפרוני, שעיסוקה העיקרי הוא קייטרינג בוטיק למטיילים ולמתארחים בצימרים באזור (וגם הפקת אירועים).  
**מיקום:** מושב עיירהב.  
**טל':** 052-3665962.

## עדיין רעבים?

**חומס אליהו.** באזור התעשייה ספיר. כשר, סגור בשבת.  
**טל':** 08-6516300.  
**גחלייה.** ברימסעדר לצד כביש הערבה, מול תחנת הדלק של עיירהב ומתחם מקדונלד'ס. מסעדה מושקעת, שמתאימה ליחידים ולמשפחות, עם תפריט מגוון (מסלטים דרך פסטות ועד בשרים). מהמקומות הטובים לעצור ולאכול בערבה (טיפ: בשבת אחר הצהריים מתקיים ג'אם סשן עם נגנים מהאזור). פתוח: כל יום.  
**טל':** 052-8612611 / 052-3666240.

## עם הכבשים במדבר

לעדי אתרדג ממושב צופר יש מקצוע נדיר: היא מאלפת כלבי רעייה. מה זה אומר? לאמו כמשך חודשים לא מעטים כלבים מגיע כורדר-קולי להנהיג ולהוביל עדר כבשים או בקר. הלקוחות של עדי מגיעים מקרב הבוקרים כרמת הגולן ובגליל וגם ביהודה ושומרון, ולצר עיסוקה המקצועי (והיא האישית היחידה בישראל שעוסקת בכך) - היא גם מארחת מבקרים וסקרנים לסרנאות ולחוויות עם הכלבים ועדר הכבשים הביתיים. מה עושים בתוויה צופים בכלבים שמוזקקים ממקומם לפקודתיה של עדי, ומזוים את העדר בהתאם לצורך; מתרגלים כאופן עצמאי את הפעלת הכלבים, ואפילו יוצאים עם העדר לשטחי המדבר מסביב. תכלס, מדובר בתוויה בלתי רגילה, פחות שגרתית ומוכרת. מתאימה למשפחות, לקבוצות

עיצוב יצירתי, חלל מאובזר.  
צימרגולה, מושב עיירהב

ומטעמים שונים, לצד סנדרויצ'יה, דלפק בשרים וטאפאס, וכמובן קפה. חלק ניכר מהמוצרים הם מתוצרת יישובי הערבה. זה המקום להצטייד לפיקניק או לארוחה עצמאית במקום הלינה ובחאן, בקמפינג או בצימרים, וגם לעצור לארוחה מהירה של בשרים מעושנים, כריכים מעניינים ועוד. גם אם אתם בדרך לאילת או בחזרה משם - מדובר בפגנת עצירה מומלצת.

**מיקום:** צוקים, כמתחם העסקים בכניסה ליישוב, צמוד למסערת "אורסולה" ולמכשלת "בירה ערבה".  
**טל':** 052-8991262 / 052-2290560.  
**פתוח** בכל יום.



## יין ביקב מואה

יין בערבה ובכן, לא ממש, את הענבים להפקת היין מביאים מכרמים הנטועים בהר הנגב, סמוך למצפה רמון, וכך שומרים פד על השורשים המדבריים של היין. היקב ומרכז המבקרים המושקע ממוקמים במושב צופר. בתיאום מראש אפשר להגיע לטעימות, לשלב גם ארוחה וכמובן, לקבל הסברים ולקנות.  
**מיקום:** מושב צופר.  
**טל':** 052-3666095.  
**פתוח** בתיאום מראש.

## בחשיכה עם הכוכבים

פעילות לילה מעניינת: תצפית בכוכבים, הסברים על רשמיים והכוכבים, והכל בלב המדבר החשוך, תוך האזנה לקולות הטבע בלילה. הפעילות היא בתיאום מראש עם אלון גולדשטיין, אסטרונום חובב שמביא לשטח טלסקופ, משקפית וכמובן, ערכת תה ומחצלות. שוכבים על אדמת המדבר, מביטים לשמיים החשוכים ולומדים שיש שם דברים רבים שרובנו, בני העיר המוארת מדי בשעות הלילה, לא מכירים.  
**טל':** 054-5234197.

## המבורגר בחצבה

מוסד, פאבי-מסעדה באווירה כמעט תל-אביבית הנטוע בין בתי האריזה והאזור החקלאי של מושב חצבה. הבעלים-מנהלים הם זוג צעיר שמצליח להרים תפריט ואווירה כמו שצריך, ובהחלט מגיע להם שרגון. אפשר לשבת בפנים, סמוך לבר, ואם לא קר מדי - אפשר להשתרע על מושבי זולה ברחבה הגדולה בחוץ, ויש גם שולחן סנוקר. המקום מתאים לכולם: ראינו שם שתי צעירות שהגיעו לחופשה מדצפון ויושבות על הבר, משפחה עם ילדים שהגיעה לארוחת ערב וכמה זוגות חברים שבילו חופשת סוף שבוע בצימרים שבסביבה.  
**בחפריט:** סלטים, פסטות, שקשוקה, כריכים, כריכות אסיה כתנור, המבורגר (מומלץ), קנקניות ועוד. בתפריט האלכוהולי: מגוון סוגים של



## חאן או צ'אר?

### והכביש הכי יפה שסגור לתנועה

אפשר ממוכן לצאת מהבית במרכז הארץ השכם בבוקר, לנהוג לערבה, לבקר בשתיים או שלוש אטרקציות, לסיים במסעדה ולנהוג בחזרה, כל הדרך הביתה.

אבל למה להיקרע בנהיגה ובנסיעה עדיף להישאר ללון באחד מהצימרים הרכים הפזורים ביישובים השונים.

המגוון עצום: מחירי אירוח פשוטים וחולים יחסית ועד מתחמים מפוארים, מעוצבים, מפנקים וסופר-יקרים. ספירה חפופה באתר התיירות האזורי, goarava, העלתה כ-50 מתוך מי אירוח וצימרים באזור הערבה התיכונה בלבד, בין מושב חצבה בצפון ומושב פארן בדרום. מעניין אגב לדעת, שדווקא הצימרים היקרים הם המבוקשים ביותר, ורבים מהם נמצאים בקרבת היישוב והחש יחסית, צוקים.

רשימה מלאה של הצימרים הפנויים לאירוח באתר [goarava.co.il](http://goarava.co.il), נמצאת בקטגוריית "לינה".

לצר הצימרים, קיימים מתחמי אירוח עממיים יותר, ובהם חאנים שונים שמציעים מגוון אפשרויות, כמו לינה משפחתית או קבוצתית באוהל בסגנון בדואי, קמפינג בשטח מאורגן או בחדרי אירוח בסיסיים ואפילו במקום חניה לקרוואנים. בין אתרי הלינה: "חאן דרך הכשמים" במושב צופר, "חאן אבירן" בפארן, "חוות האנטילופות" בסמוך למושב צופר, "ראס השיטה" ו"נחל ערבה" בחצבה, "חאן מורגן" במושב פארן, "אתנחתא במדבר" בעין יהב ועוד.

טיפ לנוסעים לערבה: הכביש היפה באזור - דרך מעלה עקריים, כביש מספר 227, המחבר בין רד הנגב ואזור דימונה ירוחם ובין הערבה - סגור לתנועה. בשנים האחרונות חלקים ממנו ותמוטטו ונסחפו. פשוט חבל, כי כך נמנע מרבים להגיע לאחד מאזורי הנגב היפים בישראל. כמשרד התחבורה הבטיחו שהכביש יושפץ אך לא ידעו לומר מתי.



קנו לכם תמור. חיסם התמרים בפארן

ולכל מי שהנושא מעניין אותו. בהחלט אחת מהפעילויות המרתקות והמעניינות שתוכלו למצוא בערבה.

מייגו מושב צופר.

הפעילות בתיאום מראש.

052-3868909

theworkerdog

### עם התמרים בפארן

My date tree הוא מיום מגניב שמביל אכירם מורים, שגור בערבה ושם אליה כדי לעסוק בחקלאות.

מטע התמרים שהוא מטע יתחיל בשנה הקרובה להציב פרי, אבל בינתיים יום מורים פרויקט חונק עולם, שבמסגרתו אנשים "עניים" עצים, מקבלים שילוט אישי לצד העץ וגם ויחה על התפתחותו, ובהנאם למה ששילמו - ימלים לקבל אפילו משלוחי תמרים מהעץ "שלום".

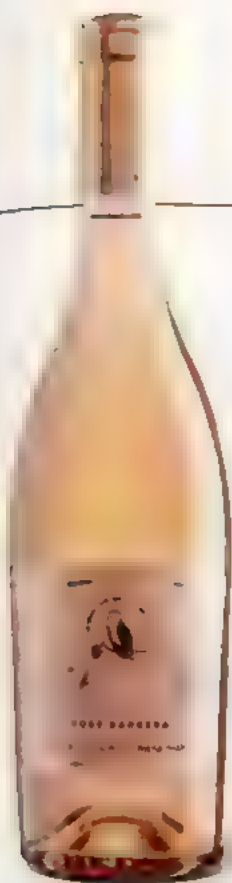
אפשר ללמוד על הפרויקט באתר [mydatetree.com](http://mydatetree.com), ובתיאום מראש גם לבקר במטע. אם יתאפשר - תקבלו הסברים גם על ענפי חקלאות אחרים שבהם עוסקים במושב פארן, בעיקר גידול פלמלים.

מושב פארן.

052-3730940

מידע נוסף ופעילויות לימי חול המועד: [Goarava.co.il](http://Goarava.co.il)





## עריית ברנר בודקת בשבילכם

## זה בדוק

### עוצמתי, עמוק

**מה:** יין מלכס אסנס 2016 של יקב משרבריג.

**כמה:** 100 שקל, בחנויות היין וברשתות השיווק.

**אמרו:** עשיר מ-100% ענבי מלכס שמקורם בכרם בעמק איילון.

**טעמו:** אדום מכובד, מתאים לכל ארוחה, בשרית או חלבית.

**עוד משהו:** אם מעניין אתכם משך יישון היין, הרי שהמלכס הזה כילה

18 חודש בחביות עץ ועוד 6 חודשים בבקבוק לפני שיצא לחנויות.



### נראה נפלא

**מה:** קומקום חשמלי של דלונגי.

**כמה:** 399 שקל, ברשת טרקלין ובחנויות למוצרי חשמל.

**אמרו:** בציפוי כרום בטקסטורה רמוית עור, הקיבולת היא 1.7 ליטר, ההספק מרשים,

2,000 ואט. בגוונים: שים, כחול כהה ואדום.

**בדקנו:** קומקום חשמלי חייב להיבחן לאורך זמן. אצלנו, בינתיים, הוא בסדר גמור.

**העיצוב נפלא וכף להתחדש איתו בפסח.**

**עוד משהו:** המחיר די מוגזם.



### לאחסון והשריה

**מה:** סנו, שקיות ויפר לאחסון.

**כמה:** אריזת 50 יחידות בגודל 20x19 ס"מ

או 28x27 ס"מ, 10 שקלים, ברשתות השיווק.

**אמרו:** שקיות בעלות פס "זיפר" כפול

לסגירה ולאטימה מוחלטת.

**בדקנו:** השתמשנו בשקיות להשריית

עוף במרינדה למשך לילה שלם במקרר.

המשרה הודכב מג'ינג'ר, סויה, רבש וצ'ילי

מתוק, הוספתי חמישה רבעי עוף ואטמתי.

טוב מאוד.

**עוד משהו:** על השקית יש שטח קטן

לרישום תכולה או תאריך.

### טעם ייחודי

**מה:** יין רחזה ברברה 2018,

יקב תבור.

**כמה:** 60 שקל, בחנות היקב ובחנויות היין.

**אמרו:** הכרם נמצא ברמת סירין שבגליל

התחתון, לא הרחק מהיקב בכפריתבור.

תהליך הבגת היין כולל שהייה קצרה

עם הקליפות, כדי להגיע לצבע הוורדר

האופייני של הרחזה. המשך תהליך התסיסה

הבקבוק נעשה ללא הקליפות הארוכות.

**טעמו:** אחלה יין, לא חמצמצ מדי כמו

חלק מיינות הרחזה, נעים, קליל ובעל

טעם ייחודי.

**עוד משהו:** תכולת האלכוהול גבוהה

יחסית, 13%.

### תענוג מפנק

**מה:** ארקוסטל-אדוני, מחבת פרי פיתוח משותף של

השף מאיר אדוני ויצרנית כלי הבית Arcosteel.

**כמה:** מ"144 שקל עד 199 שקל, תלוי בגודל, בחנויות לכלי בית.

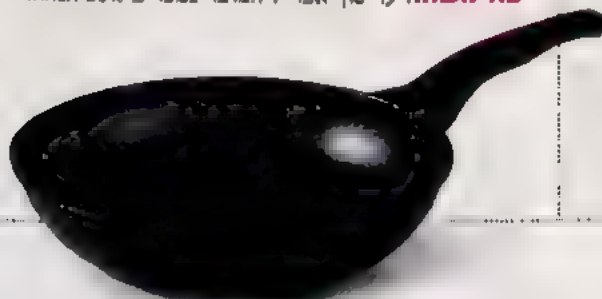
**אמרו:** מיוצרת משלוש שכבות של ציפוי Stone עמיד ומונע

הירבקות, מאפשר שימוש מופחת בשמן.

**בדקנו:** טיגנתי בצל וכבדי עוף. תענוג לעבוד עם המחבת,

תענוג מפנק לנקות אותה - דבר לא נדבק.

**עוד משהו:** עד סוף אפריל המוצר נמכר ב-25% הנחה.



### טרופי, ארומתי

**מה:** יין שרדונה 2016, Free Run,

של יקב סגל.

**כמה:** 65 שקל בחנויות היין וברשתות השיווק.

**אמרו:** מתישה עדינה של הענבים מונעת

טעם מריד האופייני לטיפול אגריסיבי יותר

בענבים במהלך הבגת היין. התהליך כלל

שישה חודשי יישון בחביות.

**טעמו:** יין נהדר, מינרלי, מפתיע.

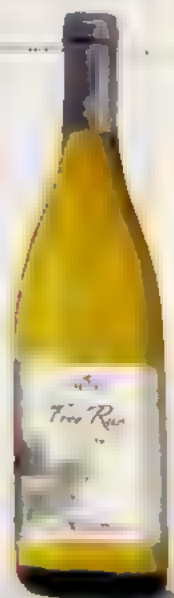
תוצר טוב לתהליך מבוך שמבצע יקב סגל

עם הכנסת היינות בתהליכים טבעיים ככל

האפשר.

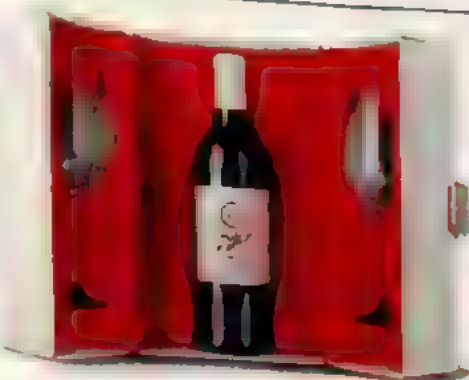
**עוד משהו:** עסקה משתלמת במיוחד

לחובבי יין לבן.



צילום: מוטי פישטיין, יוסי פונס, דן לב, איתן בן עזרי, אייל קרן, חנית מור





## שי יוקרתי

**מה:** מארז יין של יקב יתיר.  
**כמה:** בקבוק יין נחל יתיר 2015 ושתי כוסות, 150 שקל. להשיג ביקב ובחנויות היין.  
**אחריו:** כיון 77% ענבי טירה ומעט טנאס ומלבק, והוא מתאים בעיקר לליחוי מנות בשריות.  
**טעמנו:** יין אדום אלגנטי, עשיר בטעמים.  
**עוד משהו:** לא צריך להתפלסף, אם טעים לכם - סימן שהיין טוב.



## גן פורח

**מה:** Limy Lavender Essence מארז טיפות של SABON.  
**כמה:** 109 שקל, למארז הכולל סבון נוזלי, 300 מ"ל, על בסיס שמנים: מילינג גוף 200 מ"ל, חלב גוף 200 מ"ל, בניחוח לחוצר.  
**אחריו:** ההשראה לסדרה מגיעה מאמנות הפסיפס ומטיל אביבי כגון פורח.  
**בדקנו:** ניסינו את הפילינג טיף, והא טיב והניחוח נהדר.  
**עוד משהו:** מתנה בעיצוב סטח.

## במהדורה מחוספסת

**מה:** יין וינדמיל שרדונה 2017 של יקב ירושלים.  
**כמה:** 75 שקל, כמרכו המבקרים של היקב כטחנת הרוח במשכנות שאננים, ירושלים.  
**אחריו:** עשוי מ-100% ענבי שרדונה מכרמים בהרי יהודה.  
**טעמנו:** יין לבן בטעמים פירותיים-טרופיים.  
**עוד משהו:** התווית מקסימה וגם השם ("טחנת רוח") והרעיון השיווקי, ירידים שלכם בחוץ ישמחו לקבל בקבוק במתנה.



מחיר  
השקל  
5+



## יוקרתי ומשתלם

**מה:** מארז מסדרת MODREN MUSE של אסתי לאודר.  
**כמה:** 349 שקל, למארז הכולל כושם כנפח ענק של 100 מ"ל, קרם גוף 200 מ"ל וכושם אישי מוקטן ארוח ברולר (לנסיעות). להשיג בסופר-פארם ובחנויות אסתי לאודר בקניון רמת-גן.  
**אחריו:** הכושם אדוב על נשים רכות.  
**בדקנו:** הכושם בלבד עולה 349 שקל, הקרם עוד 200 שקל, וכאן מקבלים הכל, כולל הברולר לנסיעות, במחיר מצוי.  
**עוד משהו:** על זה נאמר, השלם יותר משתלם מסך חלקיו.

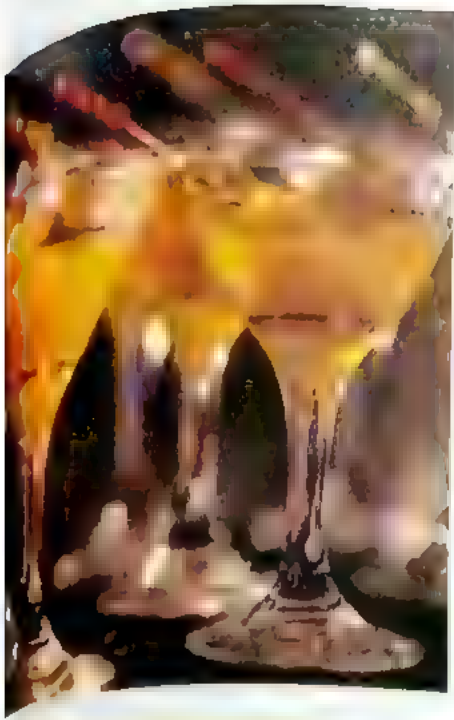
## להגיש צונן

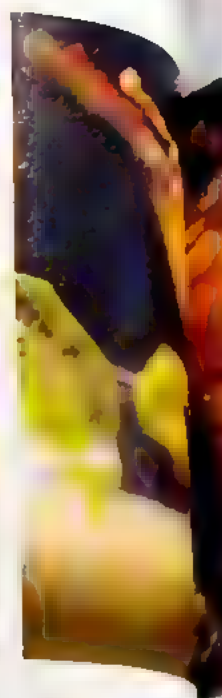
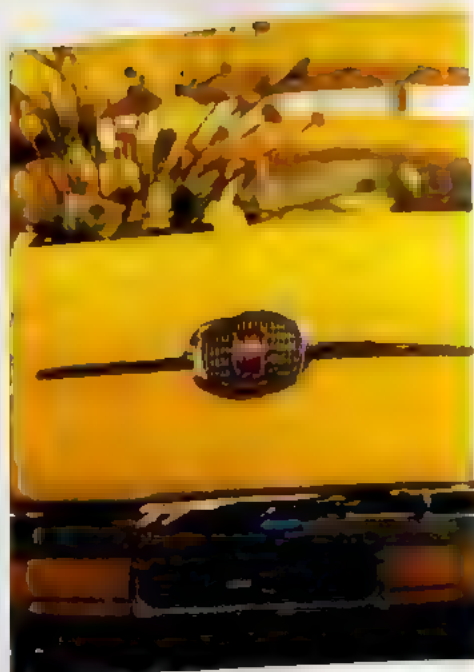
**מה:** בלאן דה נואר 2018, יקב חיי גליל.  
**כמה:** 70 שקל, כמרכו המבקרים יקב ובחנויות היין.  
**אחריו:** עשוי מ-100% ענבי גרנאש.  
**טעמנו:** יין רוחה טוב מאד, מרענן, פירותי, קליל.  
**עוד משהו:** להגיש צונן, כממפרטורה של 8-10 מעלות.



## לתשומת לב

**מה:** Chill, סדרת מוצרי טיפוח.  
**כמה:** מארז קטן הכולל ג'ל רחצה בניחוח אשכוליות, 300 מ"ל, באלם לשפתיים, סבון מוצק וקרם ידיים סיקס 100 מ"ל, הכל ב-69 שקל ברשת Be.  
**אחריו:** נוסחאות טבעיות, פתרונות טיפוח ריחניים.  
**בדקנו:** ג'ל הרחצה ממש כסדר.  
**עוד משהו:** פתרון חביב ולא יקר לתשומת לב, או למה לא?





# S M E G

*It's all about art*

בהשראת שנות החמישים, נושאים את עיצוביהם של DOLCE&GABBANA הודות למיזם היצירתי המרהיב. סדרה מיוחדת של קומקומים, מצנמים, מיקסרים, בלנדרים, מסחטות מיצים ומכונות קפה, מיוצרים כולם מחומרי גלם השומרים על עמידות וביצועים לאורך זמן וניצבים בלב המטבח כיצירת אומנות אמיתית. הקולקציה המיוחדת של SMEG בעיצובי DOLCE&GABBANA ממחישה יותר מתמיד את החוויה העיצובית והטכנולוגית אשר מותיר המותג SMEG על סביבתו לאורך כל שנות פעילותו.

חברת SMEG הציגה באירוע יוקרתי וייחודי את הקולקציה האקסקלוסיבית של מוצרי SMEG בעיצוב DOLCE&GABBANA הקולקציה הייחודית היא פרי שיתוף פעולה יצירתי יוצא דופן בין שני מותגי העל האיטלקיים, אשר הוליד מוצרי חשמל ביתיים המהווים יצירות אומנות לכל דבר. מקררי הרטרו של SMEG, נושאים את עיצוביהם הצבעוניים האופייניים של DOLCE&GABBANA, אשר צוירו בעבודת יד על ידי אומנים סיציליאניים מומחים. גם מוצרי סדרת הבוטיק של SMEG, מוצרי החשמל הביתיים הקטנים בעיצובי רטרו

**נשאותנות  
פוגשת  
טכנולוגיה**

ניתן להתרשם באופן אישי ממוצרי הקולקציה המיוחדת באולם התצוגה הראשי של SMEG אריה שוקר 13 הרצליה פיתוח



# 10 הדיברות לפיסול פנים בהזרקות

**ד"ר ענת גבאי, מומחית לרפואת עיניים ומובילה בתחום הרפואה האסתטית, מנחה ומכשירה רופאים, מרצה מבוקשת בכנסים בארץ ובחו"ל.**

## כלל ברזל ראשון

יש לבצע לפחות 2 הזרקות לאותו איזור בהפרש של שבוע-שבועיים. **פעולה זו תמקסם את התוצאה.**

## כלל שני - בוטוקס

**כיום ההזרקה לשליש העליון של הפנים השתדרגה ואינה בוטוקס בלבד, ומשלבת גם חיסרי מיליו** כמו חומצה היאלורונית. כך, בהזרקה ראשונה מיוזק הבוטוקס (תמיד מומלץ בוטוקס מלא לכל אזורי ההזרקה, שנותן תוצאה יפה יותר וארוכת טווח), וכעבור שבועיים, במקום תוספת בוטוקס, מוזרקה חומצה היאלורונית. בין הגבות, בגשר ראף, והכי יפה - בתוך הגבות עצמן (כך ניתן להרים/ לקשח/ ללכסן גבות) וכן בקמנטים בצידו העיניים. התוצאה המתקבלת יפה יותר ועמידה יותר.

## כלל שלישי - עיניים

אין ליצור עצמות לחיים או למלא לחיים שקועות, מבלי למלא בד בבד את שקע העין ו/או לתקן שקיות עיניים תחתונות בחומצה היאלורונית בעזרת קנולה. מילוי שקע העין, יותר מאשר הלחי עצמה, הוא זה אשר יוצר את האשליה הטובה ביותר של הרמת הפנים אשר כולנו מחפשים. **טשטוש שקיות מתחת לעיניים ללא ניתוח נותן תוצאה נפלאה, מחזיק זמן רב (2-5 שנים) והינו גולת הכותרת שלי כרופאת עיניים.**

## כלל רביעי - מצח ורקות

למילוי רקות שקועות ישנה חשיבות עצומה. רקות מלאות מאריכות את עצמות הלחי ומגביהות אותן ובכך נוצר אפקט מראה צעיר ורענן. **כיום טיפול חדשני כולל מילוי של כל המצח, הרקות, הגבות וגשר האף בעזרת חומר על בסיס סידן ובאמצעות קנולה. התוצאות מדהימות ומחויקות זמן רב, לפחות שנה ואף יותר.**

## כלל חמישי - אף

הזרקות לאף הינן אידיאליות לביצוע על ידי חומר על בסיס סידן, אשר יוצר קו חד ונקי. חומר מילוי זה מיוחד בכך שמאפשר **ליצור אשליה של אף קצר יותר ו/או גבוה יותר על ידי הזרקה לאורך גב האף, ובבסיס של האף. מראה אף קטן יותר עם שפה עליונה קצרה, נחשב תמיד ליותר מושך.**

## כלל שישי - שפתיים

**הזרקה לשתי השפתיים עליונה ותחתונה. הדבר יוצר אשליה של שפתיים מלאות אך לא בולטות מדי.** בנוסף לכך, תמיד בסיום ההזרקה לשפתיים כדאי להזריק לקו התוחם שלהן זה גורם לרדגשת קו שפתיים יפה מדויק וניתן לעצבו מחדש. זה גם מרים החוצה ולמעלה שפתיים שהתרוקנו ושלעו פנימה. **כיום כל ההזרקה לשפתיים רצוי שתבוצע בעזרת קנולה.**

## כלל שביעי - קמטי מריונטה וקו הלסת

**הסוד הינו לשמור על סנטר חד** בצורת האות V, לכן כאן המילוי ניתן במשורה, לרוב בחומר על בסיס סידן שנותן כאמור קו מחודד ולא נפח גדול, ובהחלט בשילוב עם חוטים אשר נותנים מתיחה קלה ללא נפח נוסף. **יישור קו הלסת לכל אורכו מהאוזן ועד הסנטר ע"י מילוי ו/או חוטים מתאים מאוד למקרים עם צניחה קלה במקום לעבור ניתוח מתיחת פנים.**

## כלל שמיני - צוואר ומחשוף

**מילוי הפסים הרוחביים בצוואר ובמחשוף, מאפשר אפקט משמעותי מאוד של הצערה - גם כאשר כבר ישנה צניחת צוואר לא מבטלת, הפעולה מתבצעת על ידי מילוי דקדקני של הפסים הללו עם חומצה ריאלורונית יעודית, לצד טיפול במחשוף. טיפול זה משפר את מרקם העור והאחידות של.**

## כלל תשיעי - כפות הידיים

**איבר שבשום אופן אסור להזניח, מפני שהוא מסגיד את הגיל. הטוב ביותר למלא את גב כף היד בקנולה ע"י חומצה היאלורונית ורצוי יותר ע"י חומר מבוסס סידן, בשילוב של פילינג עדין לעור שמעל. השילוב הזה משרדג אותן מאד**

## כלל עשירי - תנוכי האזניים

**מילוי תנוכי האזניים חשוב ביותר!** בדיוק כפי שכפות הידיים מסגרות את הגיל, כך גם תנוך אוזן מרוקן ומדובלל משווה מראה זקן ועייף, במיוחד אצל נשים ששערן אסוף או שהאוזן שלהן חשופה והן עונדות עגילים. חומר המילוי האידיאלי לתנוכי האזניים הוא חומר על בסיס סידן בהיותו חומר מילוי סמיך ומדויק.

מרפאת אסתטיקה: צה"ל 32, גבעתיים  
מרפאת עיניים: אבא אחימאיר 4 א', רמת גן  
052-2603272 | 03-6133474  
www.anat-gabbay.co.il



**תחום פיסול הפנים באמצעות הזרקות חומר מילוי הופך למבוקש יותר ויותר בקרב מטופלים שמבקשים להמנע מסכנוי המנותחים, ובכך לבצע פעולות ולהחזיר עטרה ליושנה.**

**ציפיות בין המומחה למטופל, ולדקפיד על הגבר מקסימאלית בתחום (לא רק מצד המומחה) אומץ ציפיות והבהרת המהלך תמנע אי שביעות רצון ותעניק תוצאות מדייקות ומטופד מרצה.**

**ד"ר ענת גבאי מומחית לרפואת עיניים העוסקת שיטתה וניסיונה המצויץ**

**לצד שקט נפשי וביטחון בזמן ההלך הטיפולי מוצלחת בכל איזור ואזור בפנים**

## אודות ד"ר ענת גבאי

מומחית לרפואת עיניים, מומחית לרפואת עיניים בכירה, ילד ופיסול - עם שנים, השתלמויות ודיפלומות רבות בתחום של הרפואה האסתטית.

חברה הנהלה באגודה הישראלית לרפואה אסתטית וחברה נלווית בחברה הישראלית וניהל דרמטולוגיה מרצה מבוקשת

ענת גבאי, מומחית לרפואת עיניים, מרצה מבוקשת

נייה אח תחום תיקון השקיות מתחת לעיניים ללא ניתוח, וחושבת לבעל

# האשה

760

לא רק לבן: את הגוף שלך  
הזה את חייבת בארון שלך

170

ביוטי בלנדר: חזקת יד  
שומרת אתכם גם הד על  
הדופק של עולם הטיפוח

186

וילה ראובן: הצצה לרמתו עוצר  
הנשימה של ראובן רובין בקיסריה

196

מפתח את זה  
הכח המסתורי של  
לשרת את עצמך

164

לונדון: יורה  
לכל הציונים  
אם פוגעת

176

46

עמודי אופנה  
יופי ועיצוב

**ז'קט אחד חדש**

אם מתחשק לך לרענן את מלתחת האביב בז'קט שימושי לעונה, הפשטני הזה יענה למרכז הצרכים שלך. נקודות לסוכתו: הוא בגוון נכון, הפשטן מעניק עניין במשחקי צבע ומרקם, הוא יתמזג עם כל החברים במלתחה, הוא לא מבוסס - יתרון גדול כשנעשה חם, ומסמן וי על מיני מגמה בולטת לעונה - רכיסה כפולה. 299 שקל, כרשת קסטרו.

**כי את מעדיפה תיבול רוקיסטי עם כל דבר**

479 שקל, ואגבונר ברשת רונן חן

648 שקל, סאקס

**מכנסיים ורודים + נעליים תואמות**

**כי מספיק נעים כדי ללבוש מכנסיים באורך קרסול**

620 שקל, סול סנה aka online.com'1

150 שקל, רנואר

**כי הם רחוקים מהגוף, כמו שאת אוהבת**

1,120 שקל (קוראות המדור יזכו ל-10 אחוזי הנחה עד 21 באפריל), נורמן ובלה, בית אשל 22 יפו

100 ש"ל, H&M

**עושה את זה נכון: בלייק לייבלי בחליפת שלושה חלקים מהארון הגברי**

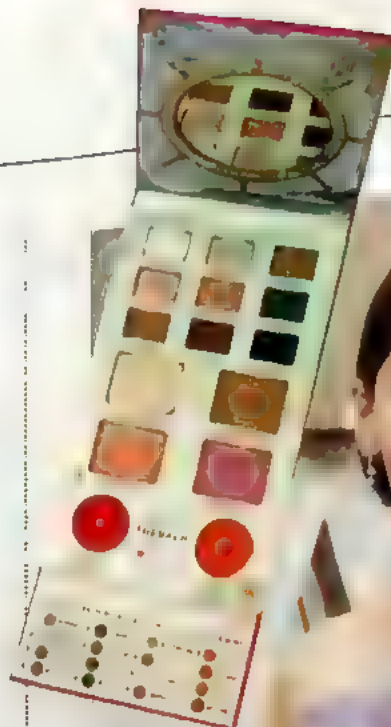
צילום: דיוויד מוריס, עמות שמש, ולעד בר שלי, אלעד חידן, ניר יפה, שי נייבון, מיכאל סופייל, דנה נגון



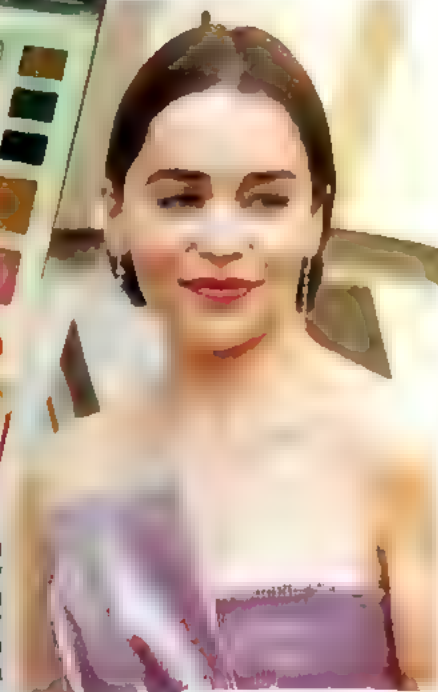


### קסם של בועות

כשה מגיע לעגילי אוברסייז, אני מקפידה לאזן פרופורציות, שואפת שעל אף הגודל הם לא יגנבו את תשומת לבו וכן יתמזגו עם כל השאר, ובעיקר – שיתאימו לי ליום שלם, מבווק עד ערב. ראבל לייק לעגילי הבועה, שאורכם 4 ס"מ, יכצבצו בזן מתוך שיער פזר או לחלופין ירשימו כשהכל אסוף לגובה. פליו בציפוי זהב, 249 שקל, בעיצוב דנה וגנר, [danawagnerjewelry.com](http://danawagnerjewelry.com)



הכי שימושית לקלארק: פלטת הנסיעות של "דה באלם", 169 שקל ברשת Be



### להגיע לליל הסדר כאילו את אחרי חופשת בטן גב /תמר איל-להב



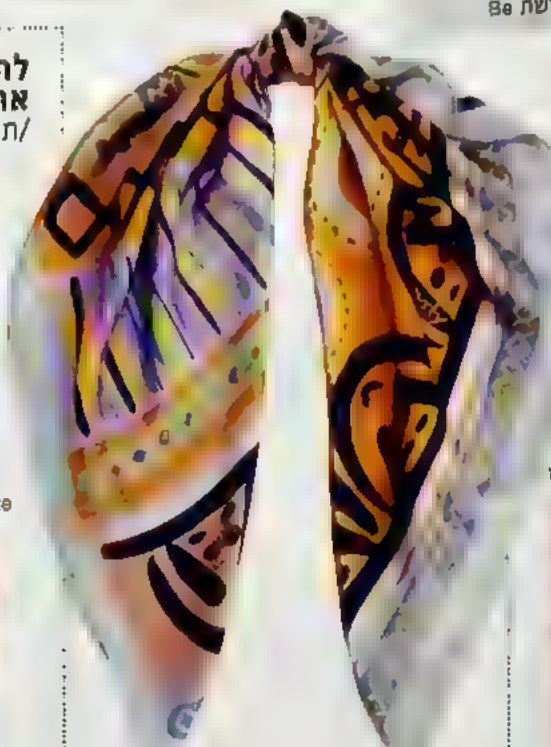
לעור בהיר: Highlighter Bronze, 89 שקל, פופה



לעור בינוני/שזוף קלות: Bronzing Duo Mineral Powder Compact, 272 שקל, קלרינס



לעור כהה: Back To Bronze, 65 שקל, לוריאל פריז



### נוכחת ההשראה: אמיליה קלארק

עם כל הכבוד לאימרה "בלונדיניות נהנות יותר", במקרה של אמיליה קלארק, לנצח תאליסי מ"משחקי הכס", אני חושבת שדגון הברונטי עושה לה טוב. לראייה – ההופעה שלה בטקס האוסקר האחרון, שמראה בדיק מה צריך לעשות עם תספורת חדשה – לתת לה את הבמה. צללית לכנה בחירה, מסקרה שחורה, נגיעה של סומק ורדרד וקצת גלוס על השפתיים הם רי והותר. /תמר איל-להב

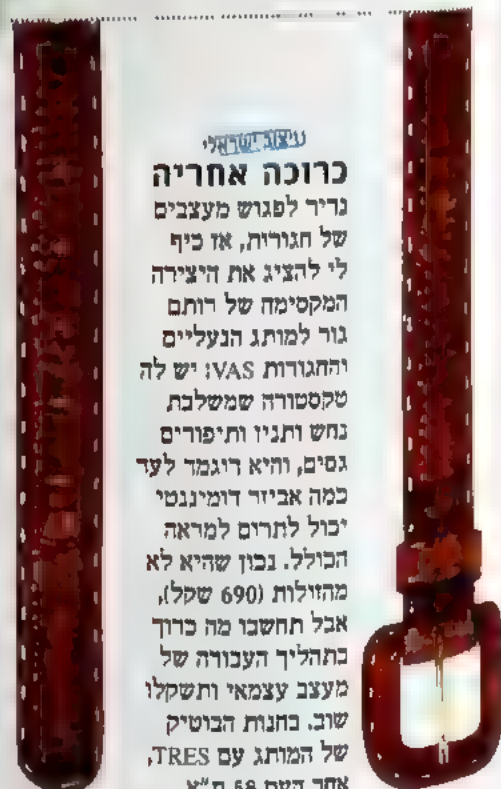
### האחד המיוחד

את הצעיפים של ריקלה לבסקי אפשר להגדיר גם אמנות על כך, שכן כל צעיף מאויר בעבודת יד, בצבעוניות ססגוניות, מלאות חיים וכובשת, ומתקבל הרושם שלכל אחד יש סיפור משלו. הצעיפים מיוצרים ומודפסים באיטליה על בדי משי טוויל, בגודל 90x90 ס"מ. אפשר לקסוד אותם מסביב לצוואר או לשיער, ואהבות הטקסטיל אפילו ימסגרו לתלייה על הקיר. הצעיף שבתצלום: 665 במקום 830 שקל, [diklalevsky.com](http://diklalevsky.com) ובסטודיו בת"א בתיאום בטל' 054-2055444.

### נצח ישראל

#### כרוכה אחריה

נריר לפגוש מעצבים של חגורית, אז כיו לי להציג את היצירה המקסימה של רותם גור למותג הנעליים והחגורות IVAS: יש לה טקסטורה שמשלבת נחש ותניו ותיפורים גסים, והיא רוגמדר לעד כמה אביזר דומיננטי יכול לתרום למראה הכולל. נכון שהיא לא מהזולות (690 שקל), אבל תחשבו מה כרוך בתהליך העבודה של מעצב עצמאי ותשקלו שוב. כחנות הבוטיק של המותג עם TRES, אחד העם 58 ת"א.



# איך את אוהבת את השמנת שלך? עם קצת קפה שחור, בבקשה



**על המסלול:**  
מטפחת ראש +  
שמלת קולר  
**אצל בארון:** אספי  
את השיער בעזרת  
מטפחת דרמטית,  
והשלימי עם איפור  
עדין  
בוודה



**על המסלול:** טי  
שירט רוקיסטית +  
חליפת שני חלקים  
**אצל בארון:** את  
לא צריכה לוותר על  
הצד הבועט שלך  
כשתחליפה מחש  
חרשימה  
חורחה ואסקו

**רוצה להתבלט  
בתוך ים החולצות  
הלבנות? קבלי  
דרך קצת  
אחרת  
להיראות  
חגיגית**



**על המסלול:** נולף  
+ חליפת כרמורה  
**אצל בארון:**  
כדי לתחכם את  
רמראה, צופי סדין  
נולף שחור מתחת  
לחולצה לבנה  
האוס אוף אונן

**על המסלול:** צעיף  
שחור + שמלת  
סאסן בהירה  
**אצל בארון:** צעיף  
מעוטר בסוכך זרב  
יריס את המראה  
כשאינן לך זמן  
להשקיע  
בוודה



**על המסלול:** שמלת  
נלבייה + מכנסיים  
שחורים  
**אצל בארון:** בול  
למזן האוויר של  
ליל הסדר. מכנסיים  
שחורים מחויטים  
יתרמו למראה רשמי  
עם נלבייר בהירה  
ד"ל סנד

**על המסלול:**  
חורה, כובע וכי +  
שמלת כיוצנים  
**אצל בארון:**  
מהכובע, דרך הצמיד  
ועד לנעליים - מוטיב  
חוזר של אבזור  
שחור מוסיף עניין  
צימרמן



**על המסלול:**  
חורה, כובע וכי +  
שמלת תחרה קיצית  
**אצל בארון:** יש  
לך חצאית תחרה  
ותיקה? הוסיפי  
חורה רחבה למראה  
מהודק יותר  
כריסטיאן דיור  
קוטור



עיצוב ושזירת ריסים  
לומדים במקצועיות רק  
במכללה לריסים  
ע"י מאסטרית מובילה  
ופורצת דרך!

# Shiri Rothenberg-Eyelash

פיור ביוטי והמכללה לריסים

## קורס שזירת ריסים

בהדרכת שירי רוטנברג אגיב



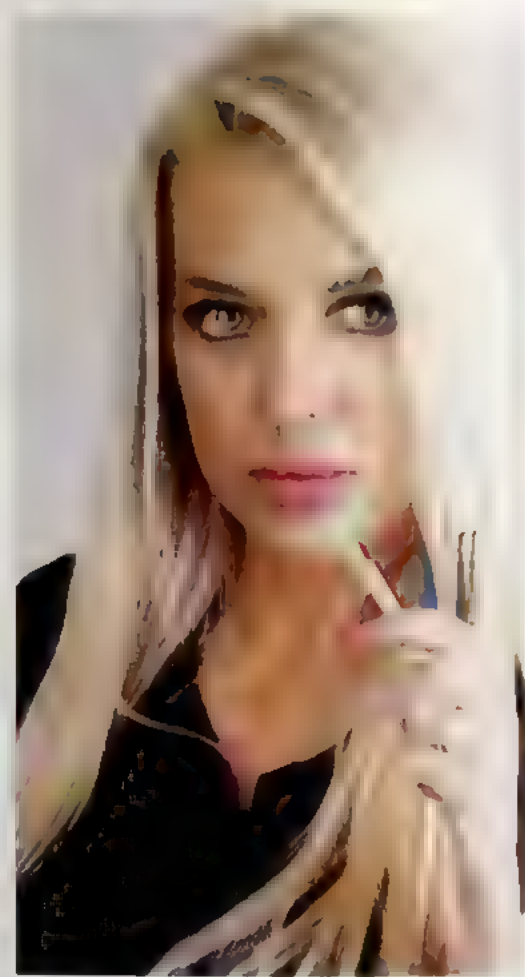
## בואי ללמוד מקצוע מבוקש בזמן קצרו

**השיטה הקלאסית: קורס למתחילות**, בו תלמדנה להכיר את כל הבסיס והידע של תחום שזירת ריסים, ממראה טבעי עד דרמטי יותר, בהתאמה לכל לקוחה.

**טכניקת ווליום: קורס למתקדמות** עם רקע קודם בתחום, נלמד ליצור מניפות שונות, עם רמות נפח בהתאם לכל לקוחה, ממראה מעודן וטבעי עד הדרמטי ביותר, תוך שימת דגש על שמירת הריס הטבעי, ללא כובד או נזק.

לימוד פרטני: תאוריה + הדגמה + מעשי ♥ הקורס כולל ערכה מקצועית עשירה ומפוארת - לכ-100 טיפולים ♥ חוברת הדרכה מפורטת ♥ ליווי צמוד לאורך כל הדרך ♥ בסיום הקורס תינתן לבוגרות תעודה מקצועית.

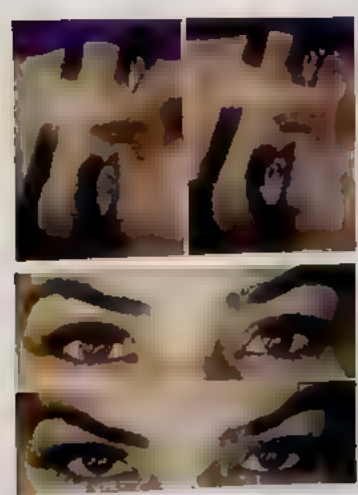
**הבטיחי מקומך בקורס הקרוב! \*למצטיינות תינתן אפשרות לעבודה במכללה!**



## שזירת ריסים

שיטה ייחודית של הדבקת ריס על ריס בשיער Mink, משי דק, קל, רך ונעים, באיכות הכי גבוהה, למראה מודגש עשיר וצפוף יותר, ניתן ליצור מראה טבעי או מראה בעל נפח רב.

- הטיפול אינו כואב ואינו מזיק כלל לריסים הטבעיים
- פתרון מעולה לנשים בעלות ריסים קצרים, דלילים או לאלו אשר מאסו במריחת מסקרה יום-יומית
- אין צורך במסקרה • חוסך זמן, נוח • תחושה טבעית
- אינו פוגע בריסים הקיימים ואינו גורם גירוי או נזק
- הריסים עמידים במים ונשמרים גם לאחר הרחצה בים
- מחזיק מעמד עד כחודשיים ימים ומומלץ בכל גיל!



שזירת ריסים היא עדיין בחיתוליה בעולם, ובאותה מידה לא מצאתי מענה מספק בארץ לרמה אותה היפשות. בייתי רכשתי מקצועית מקיפה בארה"ב, שכתי ארצה, וצברתי ידע רב שנים בשזירת ריסים, לאלפי נשים מכל רחבי הארץ ואף לעשרות שהגיעו אליי בהמלצה מחוץ לארץ. מן נסעתי ללמוד את טכניקת הווליום, במס' קורסים שונים, מה אחר שנה בלונדון, בנוסף ממאסטריות ברוסיה, וכך התמקצעתי בשיטת טכניקת ייחודית משלי. במהלך שנות הוותק שלי, הדרכת אלפי בוגרות, כאשר בין לקוחותיי נמנות קוסטיקאיות, מאפרות ונשות מקצוע מתחום היופי. גם נאמר בבוגרות הרבות שלי בארץ, שנכנסו לתחום זה בבטחון רב, לאחר לימודי מלא שלי, לאורך כל הדרך ועובדות בהצלחה מרובה!

שירי רוטנברג אגיב, פורצת דרך בתחום שזירה ועיצוב הריסים: להארכה, להגדלה ולעיצוב ריסים במראה טבעי • שזירת ריסים בכל השיטות בעולם • שזירת ריסים באיפור מקצועי • קוסטיקאיות פרא-רפואיות • מדורגות • נסיון וחקיק מקצועיות של 15 שנים בתחום שזירה והארכת ריסים!

לפרטים והרשמה: 050-3999170 | בן גוריון 182 (פינת כזנלסון) גבעתיים, קומה 3  
שירי רוטנברג - פיור ביוטי והמכללה לריסים | shiri\_rothenberg\_eyelash



130 שקל,  
טונו

567 שקל,  
שני בר

הכי זול

500 שקל,  
קלארקס

530 שקל,  
אלן רובין

450 שקל,  
ניין ווסט

# יחסים פתוחים

10 זוגות חגיגיים שאפשר  
לחלוץ מתחת לשולחן הסדר

תחר איל-להב

750 שקל,  
אוליב תומס

הכי יקר

655 שקל,  
COS

149 שקל, סקופ

600 שקל,  
סם אדלמן

350 שקל,  
אלדו

**איפה משיגים?** סקופ, ניין ווסט, אלדו, קלארקס, טונו - רשתות ברחבי הארץ. אלן רובין, רבי פנחס 4 יפו ובאתר [ellenruben.com](http://ellenruben.com). שני בר, דיזנגוף 151 ת"א ובאתר [shanibar.com](http://shanibar.com). אוליב תומס, מסריק 19 ת"א ובאתר [olive-thomas.co.il](http://olive-thomas.co.il). סם אדלמן, בחנויות הנעליים. COS, קניון TLV ת"א צילום: איליה מלניקוב, שי בן אפרים, עמירם בן ישי, נטע אלעד, דרור בן נפתלי

קט מנדקוביץ | Tzahi Vazani | Felix Shtain

קבוצת הסטודיו הקולור

# EVA ZINGER

— ANTIQUE JEWELLERY —

בחנות הבוטיק תמצאו חכשיטים יחודיים בעבודת יד מכל רחבי העולם ושירות מיוחד של שדרוג וחידוש חכשיטים ישנים. למראה עדכני וטרנדי בהתאם לסגנון וחקציב הלקוחות.

המלכה, מנצח | 09-8820700 | [Eva Zinger Antique Jewellery](#) | [@EvaZinger](#) | [fEvaZinger](#)

# נלי תגר הולכת בעקבות הקלישאה האביבית

פרחים! רומנטיקה! (כי קלישאות הפכו לקלישאות בעיקר בגלל שהן נכונות)

הגודל כן קובע

יש משהו רומנטי בשמלת פרחים גרולה שאת יכולה כמעט להיעלם בתוכה. שחלה, 229 שקל, H&M Conscious

נלי תגר, 35, שחקנית (והאחיות המוצלחות שלי, "פראברי", "אובידי", קומיקאית (עם מדסן ספנד אם חוש), שגורידה של קולקציית H&M Conscious האמא של רשי, בן שנתיים.

להתלבש כשאת אמא: מאז שאני אמא, התחלתי ללכת עם נעליים שטוחות. אני נועלת רק עקבים או פלטפורמות מכיתה י' נדיר היה לראות אותי בסניקס. אני מאוד קטנה ותמיד היו לי בני זוג גבוהים. הצלחתי ללכת עם עקבים גם בחדש תשי"ע, אבל האימהות שבויה אחי ואת גבי. עוד דבר שהשתנה מהותית הוא, שמעולם, אבל מעולם, לא חיבבתי ג'ינסים. והנה, האמהות הביאה את עולם הג'ינס אל תוך חיי. למזלי, גם חליפות הטרנינג דפכו לסוג של סטסוס אופנתי, כך שאני יכולה לשלב בין הנוחה הורית לאופנה.

לארזו לחופשה: אם יש דבר שאני גרועה בו זה לארזו לחופשה בחו"ל. כשאני טסה אני משיט לא לוקחת כלום ובונה על לקנות שם. מאז שיש לי ילד אני חייבת לארזו כמו בן אדם גורמלי. בנוסיעה האחרונה לתאילנד הייתי גאה בעצמי - לקחתי כול דברים ועשיתי שם כביסה. אמייזינג.

לקנות אוניליין: אני ממש לא קונה דברים באינטרנט. זה הכי מנוגד לדור שלי, אני יודעת, אבל אני מאוד אוהבת להסתובב ולקנות בעצמי. באינטרנט יש הכל, אבל אין על החוויה של לראות את הבגד עליך ולתת עליו את הדעת. חוץ מזה, יש בחו"ל חנויות שממש מרגשות אותי, כאלה שאני נהנית לחזור אליהן, כמו In God we trust בברוקלין.

לקנות פחות: בעקבות שינוי גרול שעברתי בתרבות הצריכה, אני מנסה לא לקנות כאחוזות פלצות. אני באה מאוד ממוקדת. באמריקה, נגיד, יש פשוט תחנות וחויות שאין בארץ. זה נשמע מטומטם - אבל באמת שבישראל אין תחתונים! אני מחכה למותג שירים את הכפפה וייצר תחתונים ללא תפרים שמתאימים לחמסין. ובל חוסיני מועזע!



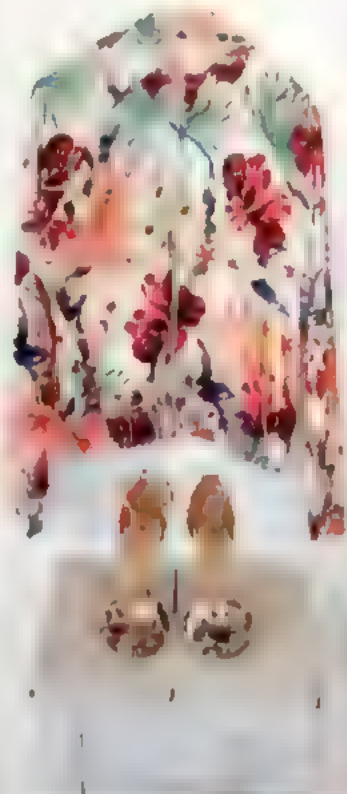


מונישה קשוחה  
מדי בשביל המסר  
הרך הזה?

זו הזמן לשלב אבזורים  
מהאגף האדג'י יותר.  
שמלה, 3,290 שקל,  
רייצ'ל ציחרמן ב"אמוס.  
חגפיים, 329 שקל,  
סטרדיווריוס

### פרחים עם פרחים? בהחלט

אם זה נראה לך מוגזם,  
לכי על נעליים חזקט  
פרחוניים ומכנסי ג'ינס  
שלמים יוכלו להפריד  
ביניהם) ושימי לב  
שסקאלת הצבעים  
לא מתנגשת.  
ז'קט,  
160 שקל,  
סטרדיווריוס.  
סנדלים, 150  
שקל, טוגו



### זו לא חייבת להיות שמלה

אפשר להיכנס לאווירה  
גם עם חליפת מכנסיים  
וסניקרט.  
חליפה, 350 שקל, סטייל  
פור רנט. טישירט, 90  
שקל, זארה. סניקרט,  
350 שקל, אלדו

איפור ושיער: ורד ספינק

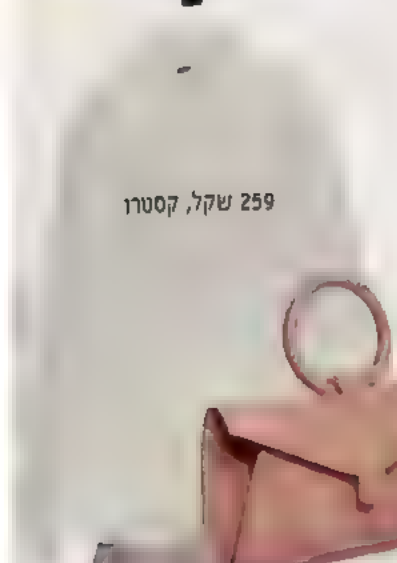
יש לך שאלות בענייני לבוש שאין לכן את תי לשאול? אנחנו פה: olna@lalana.co.il

אימה משיבים? H&M, זארה, סטרדיווריוס, טוטו, אלדו - רשתות ברחבי הארץ. סטייל פוד רנט, דיזינג' 162 ת"א. אמוס, ת' באייר 74 ת"א



120 שדל,  
twentyfourseven

סטייליסטית שוברת שגרה



259 שקל, קסטרו



1,350 במקום  
1,590 שקל,  
Compleat



250 שקל, טופשופ

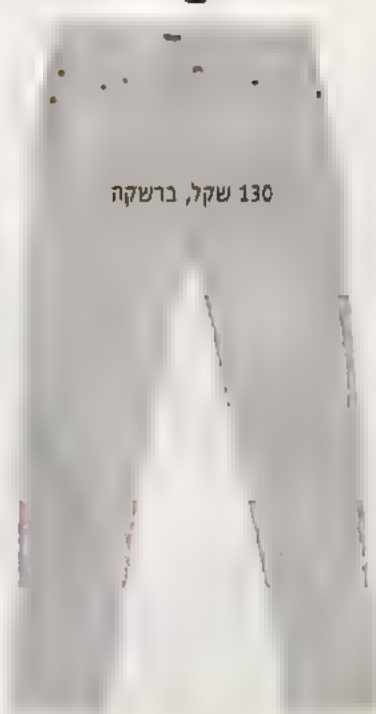


349 שקל,  
סטיב מאדן



429 שקל, ג'י סטאר

רוקיסטית עם טאץ' גברי



130 שקל, ברשקה



250 שקל, ניין ווסט



980 שקל, ASH  
ל"עמנואל"



160 שקל, קסטרו

רומנטית עם טוויסט



## הצחור החדש

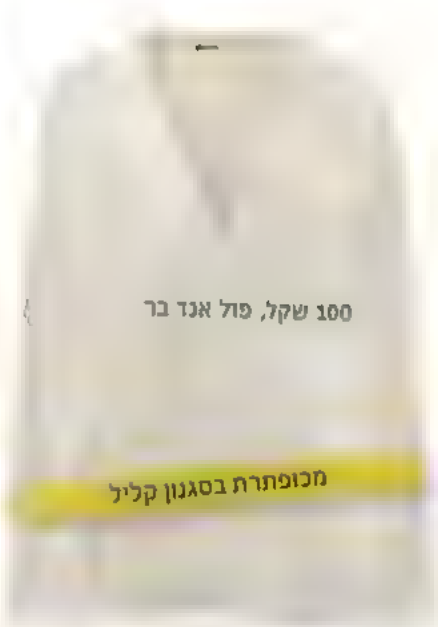
בחרי את החולצה הלבנה  
שאת אוהבת ואנחנו  
נשלים אותה למערכת  
מאובזרת לחג  
סימה שושן



532 שקל, סאקס



680 שקל,  
יונייטד ניוז



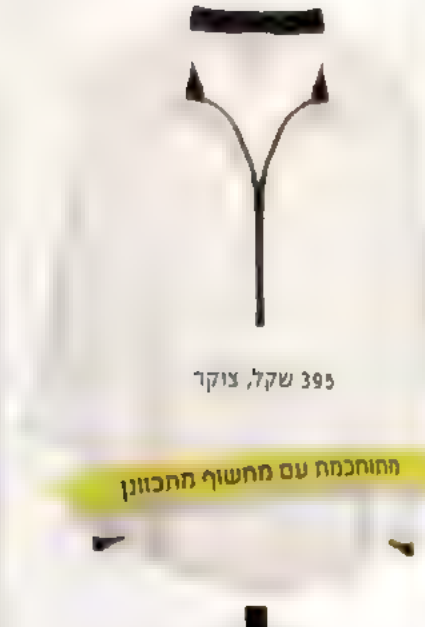
100 שקל, פול אנד בר

מכופתרת בסגנון קליל



399 שקל, נאוטיקה

חגיגית עם נקודת צבע



395 שקל, צוקר

התחכמת עם מחשוף מתכוונן



399 שקל, אריסטו שחט

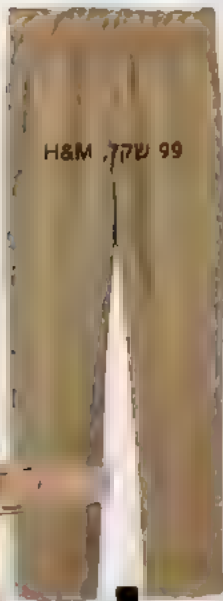


300 שקל, ריזרוב



495 שקל, COS

249 שקל, צוקר



99 שקל, H&M



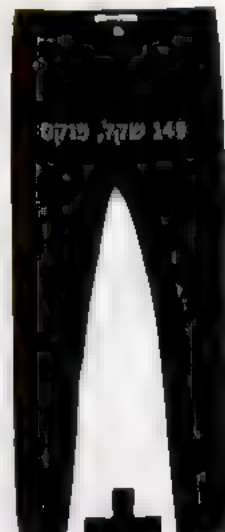
399 שקל, ICE CUBE



199 שקל, נולף



500 שקל, ניין ווסט



149 שקל, פוקס



390 שקל, חארק פיישר  
"ני" שואו אופ"



# נשימי עיניך חשודה

כי מי לא רוצה להתעטף  
בפילטר מרכזי?

## ורוד

סימה שושן



אתחשק אך  
לחמם קצת  
את האווירה?  
פריט אדום לצד  
החולצה יגשה  
את העבודה

חצאית קטיפה,  
450 שקל, פטי פואה

80 שקל, ריזרבד

680 שקל, אניה פליט

230 שקל, אמריקן איגל

199 שקל, חננו

239 שקל, אריסטו שמת

160 שקל, קסטרו

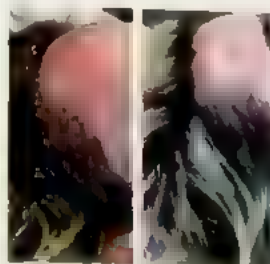
279 שקל, Lee

1,190 שקל, GANNI ב"ורבר"

איפה חשיבים? אריסטו שמת, חננו, קסטרו, אמריקן איגל - רשתות ברחבי הארץ. ריזרבד, קניון איילון ר"ג וקניון נבעתיים. ורוד, יהודה הלוי 48 ת"א. Lee, פרטים על חנויות בטל' 03-9155123. אניה פליט, הדולפין 4 יפו. פטי פואה, רחמה 9 ת"א ובאתר il.pellestudio.co.il  
צילום: ניר יפה, אסף לוי, עופר בארי, עמית שמש, עדי נלעד, עמית אופק

# הדגשת תווי פנים מאסטר חנית כהן מסבירה איך להרגיש בלי ולהיות עם!

בחרנו החודש להיכנס לעולמה של חנית כהן מומחית במיקרופיגמנטציה, עיצוב ושיקום הגבות, מסבירה כיצד ניתן להשיג מראה נכון לכלל הכנים: מסודר, מודגש תוך שמירה על המראה הטבעי. מזהירה מכני סכנות האיפור הקבוע ומציעה דרכים לתיקון למי שכבר ניסתה הכל מאת: שוש רוטנברג



לפני אחרי

ומצמצם את מראה המפריצים, המתפתחים לעיתים אצל נשים מתבגרות וצעירות הסובלות מנשייה ודילול בשער. השיטה קלה לביצוע ומבטלת את הצורך בניתוח השתלת שיער. הפיגמנטים שבהם עושה חנית שימוש עמידים ועדינים במיוחד והטיפול אפקטיבי למשך כשלוש שנים.

הכוללת מחט עבה שחדרת לשכבות תחתונות של העור וגורמת לפיגמנט להתפזר, להחליף צבעים עם הזמן. לפיכך בוקק השערה ובעיקר לצלקן. אנו "בחנית כהן" מאמינות ומטפלות בסכניקת המיקרובליידינג שמתבצעת במכשיר דינמי, המאובזר בלהב דקיקה, באמצעותה יוצרים שריטות עדינות על שכבת העור העליונה, תוך שמירה על השיער הטבעי במידה קיים.

מסבירה כהן, "שיטת המיקרובליידינג מאפשרת לבצע השלמות לשער הגבה הקיים ולא בכל הגבה. לכן קשה להבדיל בין השיער האמיתי לשיער המשוורט. השיטה מתאימה למגוון לקוחות, בהן לסובלות מדלדול או מחוסר שיער בגבה, רצון לשיפור צורת הגבה וכדי לתת אפקט הרמת עפעפיים.

גבות הינן אופנה מתחלפת, לעיתים המראה הדק הוא העכשווי. ולעיתים המראה המלא והעבה הוא הערובי ביותר. לכן לא מומלץ להסתירן אחרי טרנדים, אלא שכל אחת תקבל את הטיפול המתאים לצורתה ומבנה פניה.

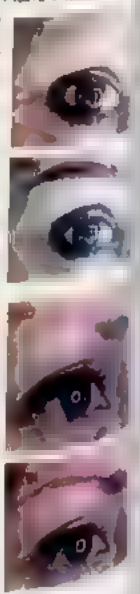
זמן טיפול: 60 דקות. **תוצאות:** מידית ללא כאב, הטיפול נשמר בין שנה וחצי לשנתיים וחצי.

ד"ר מר. קוסמטיקאית פרא רפואית 15 שנים. מחלוצות טיפולי מור, את תחום עיצוב ושיקום הגבות בעלת ידע טיפולי יומי ואקדמי ללימודי מיקרופיגמנטציה. מחלוצת את סודות השיטה.

היא את חנית בקליניקה באחד מימי עבודתה, מהרגע שהחלה שמונה בבחורה מקצוענית, בעלת יכולת יד יתה הידעת לאבחן במדויק מה להתאים לכל לקוחה. הסגנון העדין והטבעי שחנית מתאימה לכל לקוחה אישית יוצא משהו ואישיותה. מגיע כנראה מהשורשים שספגה בילדותה אצל סבתה, מובילה ומביאה את כל החידושים בתחום הטיפולי. את הניחוח האינפואי אשר ספגה משחר ימינו עם כשרון יציר מולד, חנית מצליחה בין רגע לשרטט ליד לקוחה ציור של גבות מושלמות ומורמות. תוך כדי שימוש במחט עדינה עפעפיים, כל זאת עוד לפני תהליך הטיפול. תוצאה להשרות רוגע וכיטוח על רלקווחה מרגע שכבתה למטה הטיפולים. לאחר טיפול שאורך כשעה, יוצאת לקוחה מחדש, עם מראה רענן ונעים הרבה יותר, ובעיקר מושלמות שתמיד חלמה עליהן.

**יתארי לעצמך שאת מתעוררת כל בוקר ואיך צריכה יותר איפור, ליפסטיק, אודם או בכלל להתעסק בעיפרון וצלליות לגבות. תפנים שלך וגבותיך מסודרות ומראה זה מראה אותך לאורך כל היום! כעת במקום לחלוט נחת גם להגשים!"**

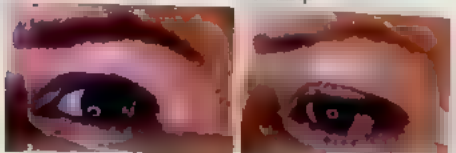
חנית כהן מבטיחה לאורך את שיטת המיקרופיגמנטציה המתקדמת אותה הביאה מח"ל ומכילה אותה עם כל החידושים העדכניים. טכניקת המיקרובליידינג, שיטה אסתטית חדשנית המספקת פתרון לגבות דלילות ולנשייה שיער. שהן 2 בעיות הנפוצות אצל נשים וגברים. השיטה מאפשרת אצל נשים שיער בגבות ובקו השיער באינפואית טכניקה מתקדמת המשאירה מאחור את השיטות הישנות (בניסד לאיפור קבוע / שיטת השערה הידועה,



האם יש דרך להסיר איפור קבוע נושף?

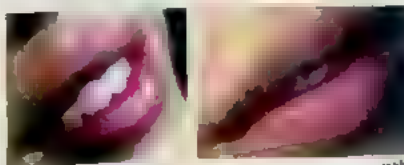
בחדא! ישנן הרבה נשים שבעבר עשו איפור קבוע כחל ורצות להסיר עקב שינוי צבע/צורה או התפוררות באפשרותה להגיע אליו ליעוץ בו נטבחו את סוג הקעקוע ואת האופציות לשינוי/תיקון ושיפור הגבה. לרוב כשהלקוחה מגיעה עם איפור קבוע נושף, רוצי לבצע קודם כל מתיקת. אני מבצעת מתיקות עם תרכובת מורמולוג "יחידות", שאינן גורמת נזק לגבה והתוצאות מהירות בהשוואה לטיפול לייזר. ישנם מקרים שניתן לעשות מיקרובליידינג על איפור קבוע ישן, ניתן לשנות צורה ולשפר את מראה הגבה, אך חלק עם הטיפול קבוע הישן היו בדי.

קאבר על איפור נושף



לפני אחרי

הדמיית שיער בקרקופת הטכנולוגיה מבוססת על שיטות שפותחו אחתה והחדרת פיגמנט בשכבה העליונה, המעניק מראה טבעי בקו שיער הראש



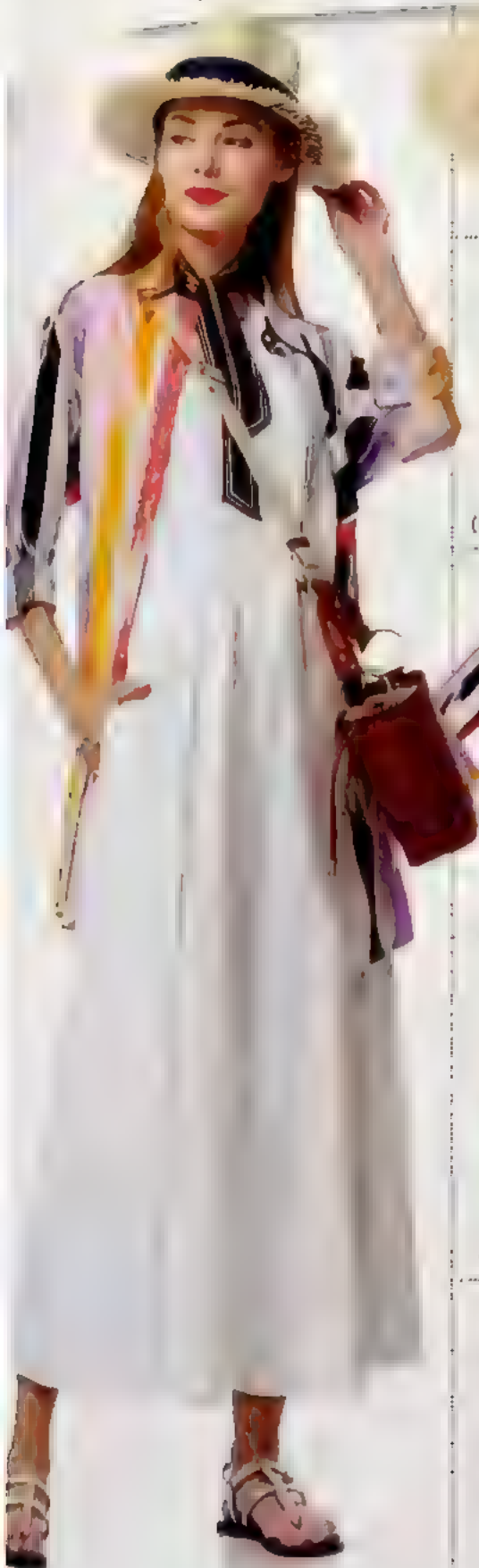
לפני אחרי

האקדמיה של חנית כהן בן גוריון 46, הרצליה

**050-2200045**

hanitacohen | חנית כהן מיקרובליידינג

אקסה בוקר בחג



כובע קש (60 שקל, H&M)



צעף סרט (60 שקל לזוג, H&M)



חולצה (160 שקל, קסטרו)



תיק (120 שקל, סטרדיווריוס)



סנדלים (160 שקל, קסטרו)



אוברול (400 שקל, בולברי)

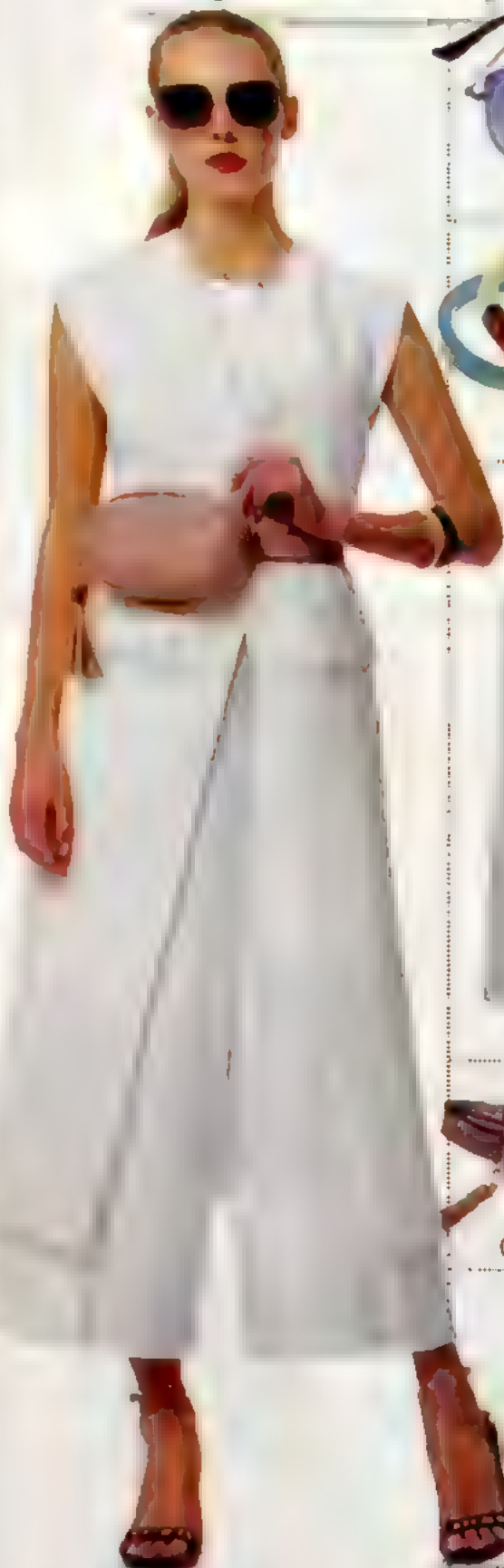
## אוברול לבן

אוברול חגיגי וייחודי למראה הוא משהו שקשה לעמוד בפניו. אולי לא נלבש אותו לחתונה של חברה, אבל כן למסיבת קיץ, למפגש רשמי בעבודה ולאירועי החג (מכאן ועד יום העצמאות, כולל)

דוגמנית: סוטה ל-mc2. איפור ושיעור: שירלי ויינר



לצ'הרי חג שני



חשקפי שחש  
(259 שקל, אירוקה)



צמידים (40 שקל  
לשלישייה, טופטון)



וסט (329 שקל, זארה)

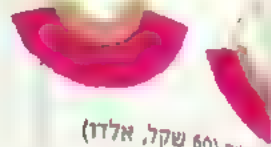


פאנץ (170 שקל, אלדו)



סנדלים (270 שקל, זארה)

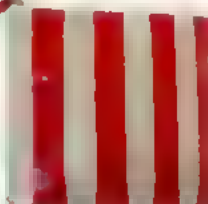
לצ'הרי הסדר



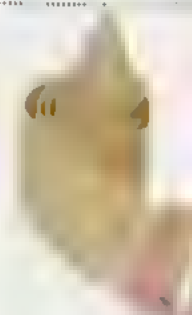
ג'וליס (60 שקל, אלדו)



חולצה חשי  
67 שקל, בתיאום  
03-6855598  
שי שלום)



תיק (80 שקל, קסטרו)



חסרר (70 שקל, טופטון)



ג'וליס (199 שקל, זארה)

נעליים שאומת  
שיאפשר לך  
לצ'הרי את הצ'הרי  
הארוך





**הזוג** טומי הילפיגר  
**הזוג** יודית הילפיגר  
 לטומי הילפיגר ולזוגית  
 TOMMY X Zendaya  
 אדית, פרז, פעם ראשונה  
 שהתקיים בארץ תצוגת אופנה  
 דיגמניות כמות  
 ולבנות עור, חזית, מלאות,  
 מבוגרות וצעירות  
 שהיה היום: גרייס ג'ונס!

זוגית סוגרת את התצוגה  
 לצד טומי הילפיגר ומככבת  
 בקמפיין (משמאל)

# אמריקאיות בפריז

**יפה עירון-קוץ** שילבה בלו"ז הצפוף של שבוע האופנה בפריז ריאיון עם טומי הילפיגר וקפיצה לתצוגה שלו, שם היא נשנשה פופקורן מתוק, צפתה מהצד באורחת ג'יג'י חדיד, העבירה את הזמן במופע גלגליות ורקדה על הכיסא עם גרייס ג'ונס האגדית

**יפה... דיסקו!** ממש בכניסה לאולם צוידתי בקרטון פופקורן ממותק, כפי שהצרפתיים אוהבים ובשמפניה, שהוגשה לא בגביע ריקי, כנוסח מקומי, אלא בכוס, כמקובל בארצות הברית. אספתי גם שקית ממתקים צבעוניים וכמה נחמד, אפשר לנשנש ולרשרש בממתקים באולם לפתות כנוהגים ובנימוסים, הילפיגר כבר הצליח לשבור את המוסכמות המקובלות. בשורה שמתחתיי ישבה ג'יג'י חדיד, משעינה את רגליה חדיקות שארוחת במגפיים בחזקים וארוכים על המשענת המוזהבת של התא המפואר שלה. למטה והתרחצו על המסלול הצבעוני, ברוח הדיסקו, רקדנים עם גלגליות, והעבירו לכולנו את ההמתנה בכיף.

באיחור של שעה, לרקע מוזיקת דיסקו של שנות ה-70, עלו למסלול מקבץ דיגמניות במראה מגוון. ייצוג הולם של נשים כמות עור, לבנות, עגלגלות ודקות, וכמה מפתיע, עם חיד על השפתיים. ג'ינסים ברוח התקופה הדיא, סריגי לורקס, חצאיות עור ושמלות מורפסות (שאפשר כבר להשיג ברשת המותג בארץ) הדיגשו את הניסיון לכלול כמה שיותר טיפוסים גוף נשיים בקר לקציה. הדיגמניות והזמרת האגדית גרייס ג'ונס חיממה את האודיה והכריזה מי השביעה חותם אדיר על האופנה.



וויני הארלו  
 משלבת שמלת  
 כתפיות ובנד  
 נוף, שננסה בס?



התמונה  
 תוצאה



## ראש בראש עם הילפיגר



ביום שלפני התצוגה מגיש תי את סומי הילפיגר בבית מלון הסמוך לכיכר וגדום היוקרתית. על השולחן היו ספרי אלבום המוקדשים לו, ומדף פעם הוא פתח אחד מהם, כדי לחזק את דבריו. הריאיון נערך ביום המחמאות הבינלאומי, ואני ניצלתי את ההזדמנות כדי להחמיא לו על כושר ההישרדות שלו כמעצב

ובעיקר על היכולת להתחרש ולהבחין מה רוצה קהל צעיר. זהו דוגמה: ב-1995 זמר הראפ סנופ דוג לבש רגמים שלו, סומי הבין את הפוטנציאל הטמון בדור הראפ והמשיך לעצב סגנון אורבני שמתאים להם, כשעה שמתגלים מובילים ומעצבים עצמאיים ותעלמו מהם. הוא הצליח לשרוד את המשבר הכלכלי של שנות האלפיים וחבר לדוגמניות מובילות כג'יני חרדי, שליחתה אותו משך שנתיים וארבע קולקציות, ועודד תצוגות אופנה מרשימות וכיפיות, יש לציין, ברחבי העולם.

● מדוע בחרת להציג דווקא בפריז? "הצגנו את 'סומי נאו אקספירינס', תצוגות של קו מיוחד ושונה מהסגנון הרגיל שלנו, בנייר יורק, לונדון, שנגחאי וטוקיו, כאשר בחלק מהערים אפשר היה לרכוש מיידית את הדג' מים וסי נאו כיי נאו, בעגה המקצועית). דור המילניום רוצה סיפוק מידי - תופעה שלא ראיתי כמהלך כל הקריירה שלי. שידדנו את התצוגה ברשתות החברתיות, כך שאף פשר היה לרכוש אונליין. אחרי ההצלחה בערים האלו החלטנו להגיע לפריז ולערוך בה תצוגה, בעיקר בגלל הקולקציה המיוחדת שעיצבנו עם זנראיה".

● מה מיוחד בקולקציה ולמה בחרת בזנראיה?

"זו קולקציה יותר מתוחכמת ופחות קוואל ממה שאנחנו נוהגים לעצב וממה שהקונים שלנו רגילים לו. היא בהשראת שנות ה-70, תקופה נהדרת בחיי ובהשראת 'קרב ורסאי', שבו חמישה מעצבים אמריקאים התמודדו מול חמישה מעצבים צרפתים ב-1973, לאיסוף תרומות לשיפוץ ארמון ורסאי. 'זנראיה היא צעירה מוכשרת, מוזיקאית, שחקנית ('ספיררמן'), יע"ק, פעילה חברתית. היא בת לאב אפרו-אמריקאי ולאם ממוצא סקוטי, היא איט-גירל ויש לה 73 מיליון עוקבים באינסטגרם".

● מה הייתה תרומתה של זנראיה לעיצוב הקולקציה?

"היא ואת שכיוונה אותי לעצב קולקציה מתחכמת יותר. בה תחלה רצינו לעשות קולקציה בהשראת עולם הספורט והיא אמרה 'לא ולא, יש יותר מדי ספורט בשוק, בואו נעשה משהו אחר, שונה'".

● איך אתה מסביר את ההצלחה של המותג שלך בישראל? "ישראלים מאוד אוהבים ומעריכים אופנה, פתוחים ויודעים מה הסרנגים המובילים. אהבתי מאוד את האנשים שפגשתי בישראל, את האווירה, את האוכל הנהדר. ההיסטוריה שלכם מעניינת. הייתי רוצה להגיע פעם נוספת לכותל".



**מהמסלול  
אל החנות:**  
בנד נוף, 649 שקל.  
חפיל, 2,169 שקל.  
סנדלים,  
999 שקל



ד שיה הכלל גרייס ג'ונס  
משחקל עם ברדלי ג'ונסון,  
שר אמריקאית הראשונה  
עלתה לרשימת "ווג"



מימין ומשמאל  
תזכורת מהסבטניו  
- בדי לורקס,  
חנפיים נבוהים  
יחצאית מידי



# אמה אדמה

**מתנת יום ההולדת של לירז צ'רכי לגיל 40 הייתה תינוקת חדשה. כמעט שנה אחרי, היא מג'גלת בהצלחה בין חי משפחה, קריירת משחק משגשגת ואלבום שעושה חיל באירופה. עומס? הפרויקטים שנערמים מפה ועד בית גוברין (שם צולמה ההפקה היפהפייה הזו) רק גורמים לה להמשיך לחלום**

**הפקה וסטיילינג: קרן נפתלי | צילום: איתן טל | ריאיון: הילה רגב**

ועוד וגם יהיה לי סיור ביפו. אה, ובינתיים גם הסרט ששיחקתי בו ('עכו חלומות') עושה עכשיו סיבוב פסטיבלים בחו"ל. המשפחה שלי לא מצטרפת אליי, כי כל יום אהיה במדינה אחרת ואני לא רוצה לעשות את זה לבנות. באוגוסט ניפגש ביער הסופי להופעה משפחתית".

**על ההופעה הקרובה עם ריטה**  
"במאי יש לי הופעה כואפה שבה אארח את דודי האהובה ריטה, וזה גורא מרגש אותי. זו הפעם הראשונה שיוצא לי לארח אותה זה היה טירוף לסגור את זה. יש לי ולהראל סקעת פרויקט במצדה, שבו אנחנו שרים ומשתתפים במופע אורקולי של קל"ל, אז אם מישהי מגיעה לסביבה בחג, מזמלך לבוא".

**על הצילומים להפקת האופנה**  
"אני תמיד סקפטית, כי אני לא דוגמנית ואני קונטרול פריק, אבל הפעם, בגלל שרכל צולם בלו"ז צפוף ולא היה ממשי זמן להתעכב על זה, הדשיתי לעצמי לשחרר. שלחתי רפרנטים, סמכתי על הסטייליסטית והצלם ולרעתי התוצאה יצאה מאוד חזקה".

**ולסיום: החלצה מעצימה**  
"קחו מחברת. תכתבי את כל המשאלות והחלומות שלך בסדר שתרגשי שהם יתגשמו ותפעלי להגשים אותם. זה עובד. עובדה, לי יש אלבום שמסתובב עכשיו בכל תחנות הרדיו הכי טובות של אירופה. הוא ברשימת 20 הלהיטים של צרפת. אם לא הייתי חולמת ומתבת את זה, זה לא היה מגיע". ■

## על שעות העבודה המטורפות

"כן, אחת בלילה. מתי אני קמה? מתי שוזר רוצה לינוק. זה יכול להיות בשבע בבוקר או בשש בבוקר. שעות הלילה הן שעות יצירה עבורי, זה הזמן שלי. בחו"ל לאמנים יש זמן יצירה, נשימה, לחשוב על הפרויקט הבא, להתאמן בסטודיו. כאן, בשוק שלנו, את חייבת לעשות הכל ביחד בלי לקחת הפסקות. הקריירה שלי תלויה רק בי. גם את כל הראיונות לחו"ל אני עושה בסקייפ אחרי שהן נדממות. כבר היו מקרים שהצמתי את נור לציצי ושיניתי את המצלמה למדיום שוט או שסגרתי את המצלמה והמשכתי להתראיין כשאני מיניקה. לא המצאתי את הגלגל במלטי טאסקינג, כל הנשים עושות את זה, רק ככה אפשר להתקדם".

## על סיבוב ההופעות באירופה

"יש לי סיבוב הופעות אירופי ראשון ביולי. אני אופיע בצרפת, גרמניה, שווייץ, בלגיה, דנמרק

## על משבר גיל ה-40

"ילדתי את בתי גור כחודש לפני יום ההולדת שלי, אז לא היה לי ממש זמן להתעכב על הגיל או להיות שכורה מההתבגרות. טוב לחשוב על הגיל הזה ומה הוא מביא איתו ומה את רוצה להגשים ואם יבוא משבר, נגיד לו שלום ונתמודד איתו, אבל בינתיים, טפו טפו הכל נהדר".

## על האמהות לשתי בנות

"זה הרבה יותר מאתגר, לא בגלל המספר, אלא כי יש להן צרכים שונים (ג'ון בת חמש, נור בת כמעט שנה, ה"ר). שמעתי את השמועה הכוזבת ששתי ילדות זה יותר קל מילדה אחת. בסדר. ממש. עוד ילדה זה חורש עוד זוג ידיים, עוד זוג עיניים, עוד תשימת לב, הן בגילאים שהן זקוקות לרברים שונים לחלוטין".

## על הזוגיות עם תום אבני

"בכל האפשר, תום הוא אבא פעיל מאוד, משתתף מאוד, אבל הוא גם עובד המון ויש לו הצגות בלילות. גיליתי שהפתרון, ורוץ משאפה לשוחין איפה שאפשר, הוא פשוט להוסיף עוד זוג ידיים, לקנות עזרה בכסף ולהיעזר במי שאפשר. אגב יציאה מעברות לחירות – בחרתי להאציל סמכויות בנושא כביסה וכלים. אחרי יום שלם של עבודה וילדות וראיונות, כמה עוד אפשר להוציא ולהכניס למדיום? למי יש כוח לזה או להעביר הלאה ולמצוא זמן לעצמך. ביטול הוא אהבה גדולה שלי, אבל לקפל כביסה העזרה חיונית לרווחה הנפשית שלי. גם ככה אני תולכת לישיין כל יום באחת בלילה".




עם הבנות נ' ונור



THE NEW  
FASHION  
REVOLUTION  
IS HERE  
AND IT'S  
A REVOLUTION  
IN THE  
MIND





שמלה (ח' 8,000 שקל  
להשכרה, דרור קוטנסו)  
צנידה כסף ובציפוי זהב  
בשלושה גדלים (240-260  
שקל, [cscuffs.com](http://cscuffs.com))









מנורה (מ' 6,000 שקל)  
להשכרה, דוד קונסטין  
סבועות וחב (4,800 שקל)  
לסביבה, מיל נחור





המלכה, המלכה, המלכה  
המלכה, המלכה, המלכה  
המלכה, המלכה, המלכה  
המלכה, המלכה, המלכה  
המלכה, המלכה, המלכה





גלית יחזקאל  
 שיקל 700, ליסה גאר  
 פרננדז פיקנאוי 54  
 חכוסיים (290 שקל)  
 H&M, עגילים (39)  
 שקל, ברשקה)

דונוחית - לירז צ'רני, איפור ושיער: ערן פאל, עיצוב: איזידור מרדכי, וידאו: שחק מור

איפה משינים? H&M, ברשקה, קסטרו, פקטורי 54, אלדו, מיה אינספיריישן - רשתות ברחבי הארץ, דדוו קונסטו, הרצל 158 ת"א גליה להב, הרצל 39 ת"א ויזי בלאיש, תרצו 17 ת"א בתיאום בטל 054-8876751 אוריה עזרן, ענני חיתוך 36 רמלד, גיל זוהר בשואוים בתיאום בכלי 053 2070205, Odiba, פוריר 12 ת"א בתיאום בטל 052-6900242 קרן יולף, שבזי 1 ת"א ליטל אופיר, טל 8270220 053

**צולם בנן לאומי בית גוברין, רשות הטבע והגנים**







מתוך התצוגה של Ozlem Kaya בשבוע האופנה באיסטנבול

## נכנסות לסרטים

בר מאטן שחור תמיד מוסיף להופעה ארומה מרשימה עם מוויסט סקסי של חדר מיסות. אם פחות מסתדר לבן ללבוש אותו, הקוקו שלכן ישמח להתנרץ למשימה. או כד תשרגו את השיער בשלושה צעדים מוויסטים:

1. קנו סרט בר רחב וארוך (פי שניים וחצי מאורך הקוקו)
2. אספו את השיער לקוקו נמוד
3. קשרו את הסרט בקשירת פרפר עם זנבות ארוכים. כל כך הרבה רישם בכל כך מעט מאמץ. הכי אימצו עדי רשף אורבן אוטופיטרס, 40 שקל



## מה למדנו

אז מה למדנו מהשער של דרו ברימור למגזין האוסטרלי The House of Wellness? ראשית, שבהתאם להצהרה ששחררה לפני כמה שנים - שלפיה "עם כל הכבוד לזה שאני מסיקה, כותבת ושחקנית, אני רוצה להתמקד בליין הקוסמטיקה שלי" - היא בהחלט פורצת את גבולות ארצות הברית ומגיעה עד, למשל, אוסטרליה הרחוקה. שנית, שלמרות עברה רמאטור (סמים, אלכוהול ומה לא), השנים ממש עושות לך טוב. ושלישית - ששפתן אדום-אש ולק ורוד-בייבי זה לגמרי שילוב מנצח.

תמר איל-להב

drewberrymore



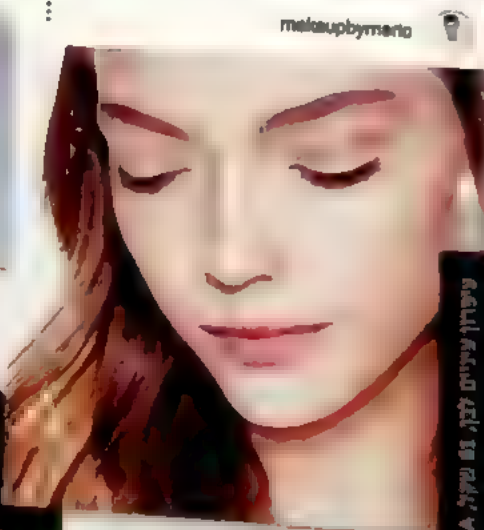
קריסטן סטיוארט



ריהאנה



מרגו רובי



makeupbymaria

## ללבן את העיניים

הנה רעיון חמוד מבית היוצר של מריו דריבנוביץ', המאפר של כוכבות רבות, בהן קים קרשיאן והא אפילו איפר אותה לחתונה שלה. ובכך: במקום להדגיש את קו הריסים באייליינר שחור, הוא מציע ללכת על הנגטיב - לבן. התוצאה עדינה מאוד, ומשתלבת מצויין עם חלצת תג לבנה.

★ שינוי יב - זה לא מתאים לכל אחת: איפור לבן עשוי לגרום לעיניים להיראות קטנות יותר ולהקנות לפנים מראה מעט חיור, אבל שווה לנסות. מקסימום שולפים מגבון.

עדי רשף

עיתון עיניים לבן, 10 שקל, OFFA, באתר offa.co.il

צילום: Tristan Fawcett, Pascal Le Segretain, Ferda Demir, Gettyimages IL, אור צרמתי



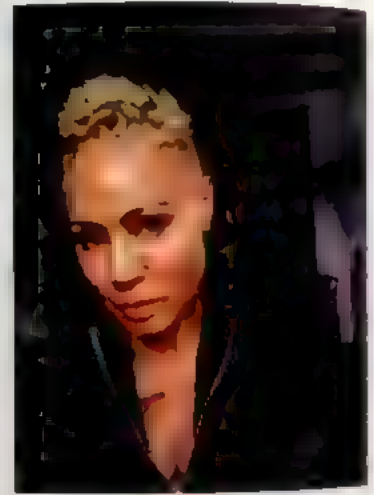
✿ יעבוד  
בחדר נש  
בכלול  
הכחול

## זו שנותנת את הטון

זאת מנסון הנכבדה, אני יודעת שהחלטת שקדול זה הגוון  
כי נכון לשנת 2019, אבל איכשהו הוא לא מסתדר לי עם  
הדמויות. עם זאת, אני חייבת להודות שהלק הספציפי  
המסלקציית מוקיו של OPI (Tempura Tour Is Rising),  
הוא שקל, היפר את הייאוש שלי למעט יותר גוון - מעבר לחשק שהוא  
רשה לי למושי, הוא גם מזכיר לי שהקיו כבר אוטוטו כאן.  
תמר איל-להב

## עור כהה עם בלונד

כן, זה יכול לעבוד  
עובדה: מאז הניסיון,  
ג'יידה פינקט סמית  
ונחה את הבלונד  
ונצמדה לשורשים  
הטבעיים. אבל  
הגענועים חזקים  
כנראה מהכל, ובימים  
אלה היא שוב עם  
תספורת קצרה  
ובלונדינית לגמרי,  
מלמדת אותנו דבר או  
שניים על חוקי היופי:  
אין כאלה. תמיד  
אמרנו שכראי  
לצבוע לגוון דומה  
לצבע הטבעי, והנה ההוכחה לכך שבלונד יכול להיראות מצוין גם  
בשחור. צריך רק לבחור את הגוון הנכון.



הנבחרת לא חייבות להיות בדיוק בצבע של השיער. תורו שער  
יגיע זה לא שמתן לב שיש הבדל.  
אפשר להיות בת 47 ולהיראות הרבה הרבה נהדרת פחות. לא  
חיד איך זה קורה, אבל אי אפשר להתווכח עם עובדות.  
עדי רשף

## אהבה בהפתעה

מתחבביו לקבל מוצד לסקירה, להתאזכר בו ממבט ראשון ורק אחר  
כך לגלות שהוא הרבה פחות יקר ממה שחשבת. זה קרה לי השבוע עם  
הבשמים החמודים של מים קיי, בקבוקונים מעוצבים המכילים 24.5  
מ"ל כל אחד (אח"כ). הניחוחות רעננים וקלילים,  
לא משהו שישאר שובל כבר של ריח, ולכן הם  
מתאימים בול לאביב ולקיץ שבמהלכם לא מנומס  
להעיק על הציבור עם ניחוחות דומיננטיים מדי.  
מחיד כל בקבוקון 30 שקל, והשלושה שניסיתי -

Ride The Waves, Queen Of  
Hearts, Urban Love - נעימים  
וכיפיים מאוד. אחלה מתנה  
לעצמכן או לחברה. להשיג  
במפרפאדם.

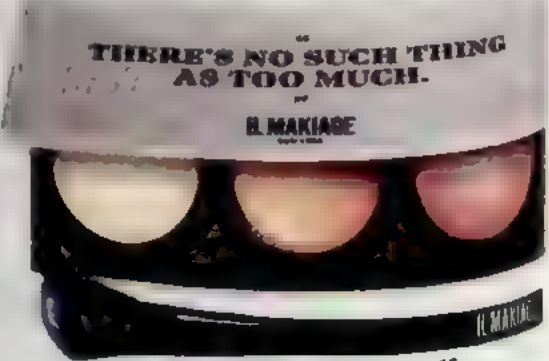
עדי רשף



## המדיום הוא המסר

אם יש משהו שנודם לי ריבוציות  
וויסקי רינור בלתי פוסקים זה שילוב  
אינטליגנטי בין מוצדי כיוסי לטקסטים.  
והנה, מניעה חברת איל מקיאג', שאמנם  
לא המציאה את הגלגל, אבל עשתה  
מטעמים מהסוג הנלווה הזה והשיקה  
פלטה שימרים שמגיעה באריזות גלישה  
מבצצות, שעליה מוטבע המשפט  
"There's no such thing as too much".

תמר איל-להב



465 שקל לפני מבצעים



# ארבע בנות וארבעה

## האובססיה: סדר

אם אוירת החג מציאה ממך את הפרזנטית הפנימית, זו ששואפת לגחץ תחתונים אבל מסתפקת כלסדר את הבגדים "כמו חיללים", ייתכן שלא כראי לך להילחם בזה: **א. כי זה חסר סיכוי**  
**ב. כי כסוף יהיה לך בית מסודר.**

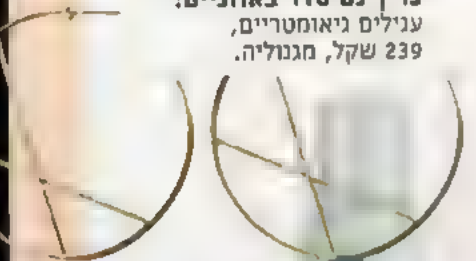
עור נטול פגמים הוא הפטיש שלך? מייק'אפ Golden Touch יקרב אותך למטרה. 100 שקל, סופט טאץ'.



יש נבול לכל דבר: תוחם שפתיים, 54 שקל, איב רושה.



כדי שיהיה סדר בעיניים צריך גם סדר באוזניים: עגילים גיאומטריים, 239 שקל, מגנוליה.



המראה הפרוע? לא עכשיו: הפריזיות תחכה לקיץ. תרסיס אנטי פריז לשיער, 120 שקל, לייבל.אס.

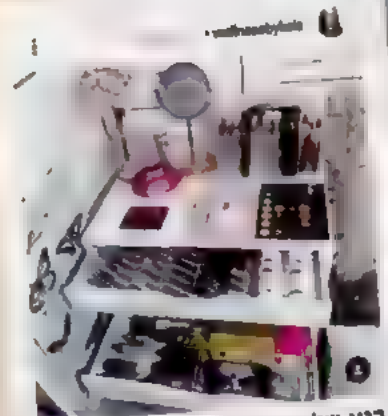


הלוק שלא יקפיץ לך את ה-OCD (שביל מדויק, גבות מוקפדות ושפתיים תחומות)

טבעת עדינה תשמור על הקו הנקי ולא תעמיס עלייך. יש לך מספיק על הראש: 118 שקל, Almaylove.



לא יוצאת מהמסגרת: עיפרון הגבות ימלא את החללים הריקים שבין השערות והמברשת שבקצהו תכין אותן למסדר המפקד. עיפרון גבות, 16 שקל, שיק.



רגע של אינסטוט: את תמיד יכולה להתנחם בזה שיש מישהי, אי שם, יותר אובססיבית ממך.

# יג'עונות

כנגד ארבעה בניס דיברה התורה, אבל למה להיות  
אנטי? כשמדובר בארבע בנות ובארבע אובססיות  
חג טיפוסיות, אנחנו לגמרי בעד | עדי רשף

## האובססיה: פרחים

זה הגיוני כסד הכל. פסח הוא חג האביב,  
ואין מועד ראוי יותר לתת לנערת הפרחים שבתוכך  
לפרץ החוצה. איך תרעי שהגומת  
א. נגמרו לך החצוצות.  
ב. נגמר לך הכסף.



פרחים שלא יקמלו  
לעולם: סיכה לשיער,  
990 שקל, מיכל נגרין.

הדובדבן שחל  
(ומתחת) האיפור:  
פיקס פלוס, תרסיס  
פרייהר, לחות וקיבוע  
בניחוח פו יחת הדובדבן,  
109 שקל, מאק.



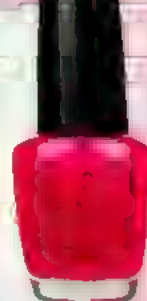
זה שאת אוהבת  
פרחים, לא אומר  
שאת לא אוהבת  
יהלומים: ענלי פרחים  
משובצים, 11,300  
שקל, בלום תכשיטים.



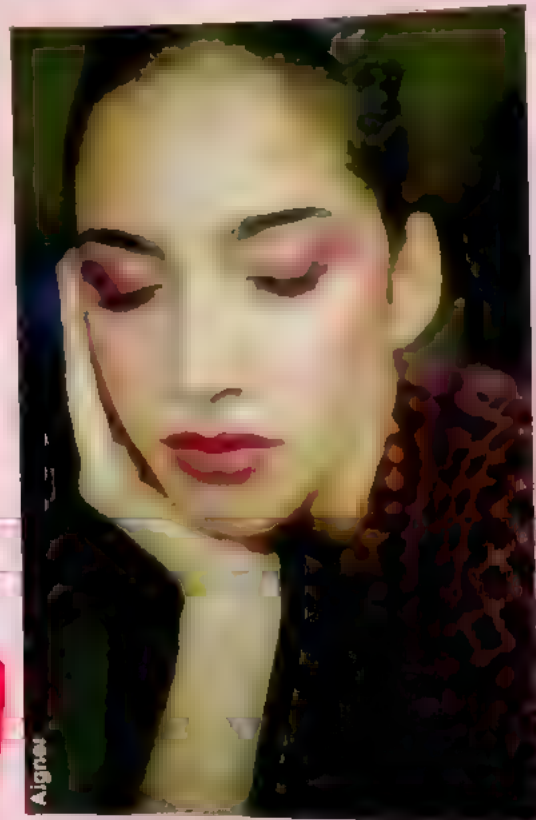
אם איבדת בחג את נקודת  
האור, תכשיר הארה עשוי  
לקדם אותך לפתרון:  
Glow To Go, 160 שקל, קלרינס.



זר של צלליות (ורעיון  
תקסיס לחתנה  
קטנה): פלטת צלליות,  
23 שקל, קטריס.



צבעונים הולנדיים  
על קצות הציפורניים:  
לק בגוון Dutch Tulips,  
OPI, 65 שקל.



את בעניין של  
פריחת תפוז  
ושושנה בולגרית?  
נס אנזונג  
Flower By Kenzo,  
329 שקל, קנוו.



לם מהחופשה  
צריך להתאושש:  
קנף אמבט,  
6 שקל, ללין.

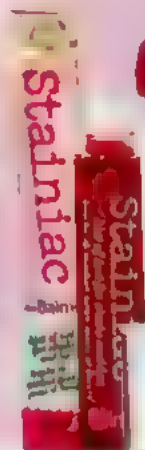


איפור בגוונים ורודים  
הוא בסיס מושלם  
(לסלפי עם זר פרחים)



רבע של אינסטנט: אין לנו מושג  
מה יש בפנים, אבל ברור לנו שאנחנו  
רוצות את זה.

כתמים  
שאנחנו  
אוהבות:  
Stainiac,  
נודל מכתים  
ללחיים  
ולשפתיים,  
73 שקל,  
דה באלם.



את יפה כמו פרח:  
פודרה מבריקה  
שחבל להשתמש בה,  
גיבנשי,  
280 שקל.

עננה של ניחוח  
פרחים בלב  
העיר: פשוט  
מתילים אותה  
מהתכשיר.  
Rose Glow Mist,  
75 שקל, פיקסי.



**נמס לנערת טבע מותר  
לאהוב תכשיטים:**  
שרשרת מעור ואבן טבעית,  
865 שקל, מארק קיין.

## דאגבסטיה: טבע

אם הפקקים לא מבהילים אותך ואח אירוח  
את המשפחה, רחפצים והחיים כדי לנשום קצת טבע,  
את כנראה אופטימית ואמיצה במיוחד. מצד שני,  
בגללך יש פקקים. מסקנות:  
כמו תמיד, לטבע יש דרכים משלו להתנגס בנו.  
טבעי זה לא בהכרח פשוט.

**איפור בנונים חומים:**  
הדרך היעילה ביותר  
להדגיש את הנתונים ועדיין  
להיראות טבעית. פלטת  
צלליות, 50 שקל, קרליין.



**הפריחה עושה  
לך פריחה?**  
אובליפיחה,  
קדם גוף אורגני  
להקלה מיידית  
של אדמומיות  
ונירודי עור,  
50 שקל, שביט.



**חולמת על  
חופשה בטבע?**  
התחילי מכמה  
דקות של שקט  
עם מסכת תה  
ירוק מטהרת על  
הפנים, והתקדמי  
משם. 30 שקל,  
ביוטי ברין.



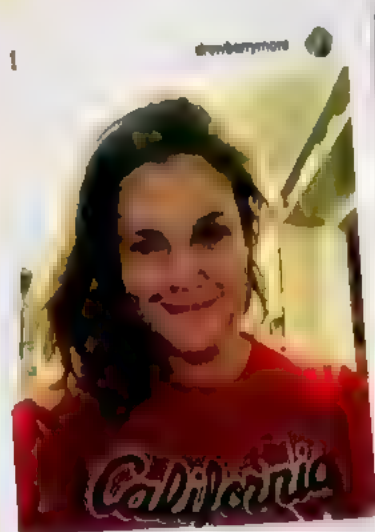
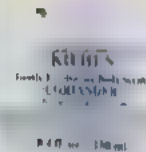
**שפתיים בעירוס חלקי: להיות  
עם ולהיראות בלי. שפתון Matte  
Ink בגוון מס' 55, 42 שקל,  
מייבלין ניו יורק.**



**איפור בסגנון טבעי ולא מתאמץ  
(שבאורח פלא, דווקא דורש  
די הרבה מאמץ)**

**לשיער שהתעייף  
מחטלות החג:**  
שמפו ממריץ עם  
שמן עץ התה, 119  
שקל, פול מיטשל.

**פילינג גוף  
בניחוח כוסברה  
כבר ניסית?  
155 שקל, קיליס.**



**רבע טבעי של אינסטוט:**  
דרו ברימור חגגה לאחרונה יום הולדת,  
העלתה סלפי נטול איפור והכריזה:  
and never better 44. אכן!

**פרחוניות אורבנית:**  
שמן פרחי מגנוליה  
ומשמש, אפונה מתוקה,  
ועוד מרכיבים מפתים  
ב'Jimmy Choo Floral',  
אד"ט 90 מ"ל 249 שקל,  
בימי צ'ז.



**אם כבר טבעי,  
שיהיה גם אורגני:**  
תחליב גוף, 120  
שקל, נאות סמדר.



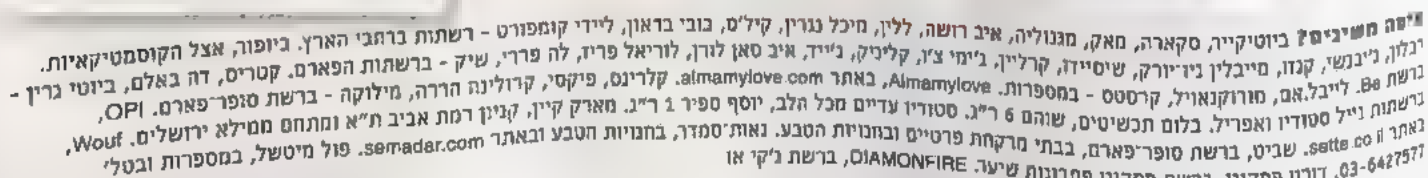
**אם כבר להשקיע  
בטיפוח, שיהיה איכותי:**  
תמצית פרי היוזו ותאי גזר.  
Waso Beauty Sleeping  
Mask, 230 שקל, שיסיידו.

**העץ הנדיב  
מפרגן לך  
עגילים:**  
לא תיקחי?  
45 שקל,  
עדיים מכל  
הלב.



**להיכנס לאווירת ה'נובל עוד בשלב  
האריזה: תיק איפור, 180 שקל, Woulf.**





# חשק בבקבוק

האביב שבחוץ עושה לנו קרייבינג  
מטורף לא רק לפריטים חדשים בארון,  
אלא גם לניחוח חדש על הגוף.  
אז מה זה יהיה הפעם?

האריזה הכי קולית  
בשטח נמצאת  
בזוגיות (ראו:  
דפדפו קדימה)

כמו עור שני בעל  
אופי מושקי ופחות  
עוקבני מקדמיו

ראלי אנדרסון

ראלי אנדרסון

א.א. צאנז

11

10

8

5

3

2

1

ניחוח חמוץ  
פירותי עשבוני  
שמנון בסדרת  
טיפוח טאה

1. Narciso Rodriguez, Pure Musk אד"פ: 50 מ"ל 458 שקל, 100 מ"ל 598 שקל, ברשתות הפארם. 2. Elizabeth Arden, White Tea. 3. Calvin Klein, Women אד"ט: 100 מ"ל 199 שקל, ברשתות השיווק והפארם. 4. Zadig & Voltaire, No Rules אד"ט: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. 5. Gucci, Gilty אד"ט: 50 מ"ל 349 שקל, ברשתות הפארם. 6. Tom Ford, Costa Azzurra Acqua 50 מ"ל 485 שקל, 100 מ"ל 685 שקל, ברשתות סופר-פארם, אפריל, Be והמשבי לזרין. 7. Britney Spears, Rainbow Fantasy אד"ט: 100 מ"ל 149 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. 8. Clean, Fresh Linens אד"פ: 60 מ"ל 139 שקל, ברשת אפריל. 9. Jo Malone, Brit Collection סדרה של חמישה בשמים, 30 מ"ל 265 שקל, כל אחד, בסניפי הרשת. 10. L'Occitane, Herbae אד"פ: 50 מ"ל 299 שקל, 90 מ"ל 399 שקל, בחנויות המותג ובאתר: L'Occitane co il. 11. Tous, Gems Power אד"ט: 90 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם והשיווק.



1. Jean Paul Gaudier, Classique Cabaret. אד"פ: 100 מ"ל 399 שקל, ברשת סופרפארם. 2. Giorgio Armani, In Love With You. אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות סופרפארם, המשביר לצרכן, נירפארם, אפריל ובפרפומריות. 3. Miu Miu, Twist. אד"פ: 50 מ"ל 459 שקל, 100 מ"ל 615 שקל, ברשתות הפארם. 4. Juicy Couture, Viva La Juicy. אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, בחנויות מובחרות. 5. Dolce & Gabbana, The Only One. אד"פ: 50 מ"ל 380 שקל, 100 מ"ל 560 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. 6. Ga-De Icon French. אד"פ: 50 מ"ל 269 שקל, 100 מ"ל 349 שקל, ברשתות סופרפארם, המשביר לצרכן, נירפארם, אפריל ובפרפומריות. 7. Giorgio Armani, Si Fiori. אד"פ: 50 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם. 8. Paco Rabanne, Olympea Legend. אד"פ: 50 מ"ל 249 שקל, 100 מ"ל 399 שקל, ברשתות הפארם. 9. Chloe, Nomade. אד"פ: 50 מ"ל 279 שקל, 90 מ"ל 349 שקל, ברשתות סופרפארם, המשביר לצרכן, נירפארם, אפריל ובפרפומריות. 10. Givenchy, L'Interdit. אד"פ: 50 מ"ל 391 שקל, 100 מ"ל 591 שקל, ברשתות הפארם. 11. Yves Saint Laurent, Mon Paris Parfum Floral. אד"פ: 50 מ"ל 279 שקל, 90 מ"ל 389 שקל, ברשתות סופרפארם, המשביר לצרכן, נירפארם, אפריל ובפרפומריות. 12. Guerlain, Bloom Of Rose. אד"פ: 50 מ"ל 329 שקל, ברשתות הפארם. 13. Acqua Di Parma, Rosa Nobile. אד"פ: 80 מ"ל 329 שקל, ברשת סופרפארם. 14. Roberto Cavalli, Florence Amber. אד"פ: 100 מ"ל 819 שקל, ברשת. 15. Be. אד"פ: 100 מ"ל 819 שקל, ברשת. 16. Carolina Herrera, 212 VIP. אד"פ: 100 מ"ל 819 שקל, ברשת.



# אנקודות חן

Gettyimages iL/Pascal Le Sagretrain Francois Durand Andreus Reniz Stelmia M. D'Alessandri o. Vittorio Zun no Loloto Gonzalo Marroquin Yuchen Luo Thierry Chevalot DWT's



עונה להגדרה  
מפואר ואינטנסיבי

BUU

דלצ'ה ובראנה

תהיה של עור,  
רוח וקולה,  
וגם קקא כה  
כחשכון

מפזין משיכה  
לבת הזוג  
מהעמוד הקודם

1. **Givenchy, Gentleman Cologne** אד"ט: 100 מ"ל 365 שקל, ברשתות הפארם. 2. **Zadig&Voltaire, No Rules** אד"ט: 100 מ"ל 269 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. 3. **David Beckham, Inspired By Respect** אד"ט: 90 מ"ל 100 שקל, ברשתות הפארם. 4. **Jean Paul Gaultier, In The Navy** אד"ט: 125 מ"ל 299 שקל, ברשת סופר-פארם. 5. **Carolina Herrera, 212 VIP Black Extra** אד"פ: 100 מ"ל 279 שקל, ברשת סופר-פארם. 6. **Trussardi, Riflesso Blue Vibe** אד"ט: 100 מ"ל 379 שקל, ברשתות הפארם. 7. **Dolce&Gabbana, The One Grey** אד"ט: 100 מ"ל 429 שקל, ברשתות הפארם. 8. **Adidas Victory Edition** אד"ט: 100 מ"ל 50 שקל, ברשתות הפארם. 9. **Cristiano Ronaldo, CR7 Play It Cool** אד"ט: 100 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם. 10. **Mugler, Alien** אד"ט: 100 מ"ל 420 שקל, ובפרפומריות. 11. **Versace, Eros Flame** אד"ט: 100 מ"ל 279 שקל, ברשתות הפארם. 12. **Yves Saint Laurent, Y** אד"פ: 60 מ"ל 329 שקל, ברשתות סופר-פארם, המשביר לצרכן, ברשתות הפארם. 13. **Giorgio Armani, Stronger With You** אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות סופר-פארם, המשביר לצרכן, ניופארם, אפריל ובפרפומריות. 14. **Ralph Lauren, Polo Blue Gold Blend** אד"פ: 125 מ"ל 339 שקל, ברשתות סופו פארם, המשביר לצרכן, ניופארם, אפריל ובפרפומריות. 15. **Del Pozo, Halloween X** אד"ט: 125 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם. 16. **Mont Blanc, Explorer** אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם.

# ביעור נקבוביות!

האני הפנימי שלך מכתוב את שגרת הטיפוח. לא בטוחה מהו מוצר הניקיון שהכי מתאים לאופי שלך? תזרמי עם התרשים שהכנו לך

חומר איל-להב

**התחלה**  
לפעמים גם את לא מספיקה הכל. יש שיקראו לזה אנושית

**התחלה**  
את תמיד עם היד על הדופק. יש שיקראו לך מכתובת טרנדים

כשיש לך חלון זמן, מה תעדיפי לעשות?

להיכנס להתקלה, נו מה?

לגלוש ברשתות החברתיות. זה הרי האסקפזם המושלם

זה קורה בקטנה לפני השינה, כשאני עושה עוד דברים במקביל

אוקיי, עלית עליי. יש מצב שאני מכורה לאינסטגרם

האם יש לך אבי'נדה כלשהי?

הנזמת, כל מה שחשוב לי זה להיות זוהרת

ברור שכן

לבדוק מה חדש במזרח. משם הרי הכל מתחיל!

דוגלת בלגליזציה. היי, גם לעור שלי חניע!

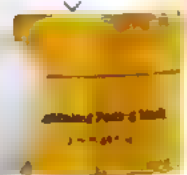


Foaming Cleanser, קצף ניקוי, 157 שקל, חוה דינגבוים



Cleansing Facial Wipes, 15 שקל, Simple

Instanmud, מסכה לעור זוהר בשישים שניות, 219 שקל, גלאם גלואו



Egg Pore Mask, מסכה לניקוי ראשים שחורים, 65 שקל, טוני מולי



Radiant Express Peel, מסכה לניקוי העור על בסיס שמן קנאבים, 220 שקל, Organic Hemp Line



מכשיר אלקטרוני לניקוי הפנים, לייף, 79.90 שקל



Rapid Reveal Peel, סדרת פילינג עוצמתי של עשרה שבועות לניקוי ולהבהרה, 506 שקל, דרמלוגיקה

הנחת הבסיס שלך לדברים הטובים באמת צריך לחכות בסבלנות

הנחת הבסיס שלך: תוצאות כאן ועכשיו עושות לי נעים

את מתייחסת לעור הפנים כדיוק כמו שאת מתייחסת לחיים עצמם

את יודעת שאת הכי יסודית שיש. יש שיקראו לזה פרפקציוניסטית

חווה דינגבוים, דרמלוגיקה, Phlormula - אצל קוסמטיקאיות מורשות. טוני מולי, Simple, Organic Hemp Line - ברשת סופר-פארם. לייף, ברשת סופר-פארם. גלאם גלואו, ברשתות סופר-פארם, אפריל והמשיביר החדש לצרכן. סיסלי, ברשתות הפארם. לייף, ברשת סופר-פארם.





**כולם מכירים את בית ראובן בתל-אביב, אבל מי שמע  
על הווילה עוצרת הנשימה שלו בקיסריה? הצצה  
נדירה לחיי הבוהמה המפנקים של שנות ה-60**



אסתר וראובן רובין בסלון המפואר



# בתחילת



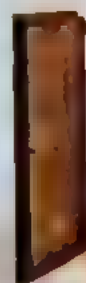


עמוד התמך של החלל  
הציבורי הוקף בעץ זית,  
ועבודת ברזל של הצייר  
המתארת את מאבק  
יעקב במלאך תלויה מעל  
האח, שלצדו רמקולים  
המוטחעים בקיר

**מיכאל יעקובסון**

צילום: אילן נחום

צילומים היסטוריים: דוד רובינגר



האמן



הווילה הפיסולית של האדריכל אל'חנני, חברו של ראובן רובין, אז והיום. זוויות ישרות ומעונלות בהרמוניה, עם אלמנטים בהשראת הבנייה הערבית והמערבית נס יחד



"יחפה, ביזוי המצוות סודיה, נוסכת חיים ובשנייה מגב נחול, ויגשתי לפתוח. בפתח עמדו טדי קולק ואלכרד היצ'קוק. 'שמעתי שסיימתם לבנות את ביתכם, טורנו ומונייה והחלטנו להגיד לכם מזל טוב'."

לפרד היצ'קוק וטדי קולק היו האורחים הראשונים בבית הנופש בקיסריה, שאיתו הקימו לעצמם הצייד הנודע ראובן רובין ורעייתו אסתר ב-1965. הפועלים בריוק סיימו לעבוד ועזבו, ובני הזוג היו שקרעים בניקיון ובסידור הבית. "לפתע נשמע צלצל פעמון הכ"

ניסה", סיפרה לימים אסתר, בספרה האוטוביוגרפי "אלבום זיכרונות" (הוצאת משכל). "יחפה, בירי האחת סחבה נוספת מים ובשנייה מגב גרול, ניגשתי לפתוח. בפתח עמדו טדי קולק ואלפרד היצ'קוק. 'שמעתי שסיימתם לבנות את ביתכם', אמר טדי, 'עברנו בסביבה והחלטנו להגיד לכם מזל טוב'. כיבדנו את שני האורחים הראשונים שלנו והרמנו כוס יין ארום לברכה."

אסתר הייתה אשת החברה הנכונה ומרגלת באירוח שועי עולם, ועדיין התרגשה מאוד מהרגע הזה. "שפתיי נעו בלחישת 'שהחיינו' שנשאתי לכבוד הבית, שנכנה באהבה גרולה", כתבה.



סתם כי בא לי לבקר. אלפרד היצ'קוק

## הזמן עמד מלכת

54 שנה לאחר מכן, לא נותר זכר לאותו ניקיון ולכל האורחים המפורסמים שפקדו את הווילה. שנים שאף אחד לא גר כאן והבית נעול, וכשאנחנו נכנסים פנימה מתברר שהזמן עמד מלכת, כאילו רק לפני רגע יצאו מכאן ראובן ואשתו. הרדטים אותם רהיטים, יצירותיו היקרות של האמן תליות על הקירות, הצלחות והכוסות מאופסנות בארונות המטבח, וספרים עם הקרשות של אמנים ומדינאים מסודרים על המרפס. אפילו כן הציור של ראובן רובין ניצב בסטודיו.

רק האפלה שולטת כאן, לאחר שרוב הנורות נשרפו. בסלון פתחנו את דלתות החזה הפונות לחצר, כדי שקרני השמש החורפיות יחדדו פנימה, אך בשאר החזירים לא תחושו תריסי העץ התקועים, והם שרדיים כעלטה יחסית. ועדיין, זהו בית עוצר נשימה שמייצג את הלוקסוס הישראלי של שנות ה-60, ואריכלות מעולה שביקשה ליצור שפה מקומית. מרגישים כאן היטב את רוח המ"קום, הן בזכות האדריכלות והן ברוחו של רובין, שלא רק הותיר בה את חותמו יצירותיו אלא היה מעורב גם

50 שנה עברו, והבית נראה כמעט אותו דבר: קירות לבנים בוהקים, עבודות אמנות של היוצר בכל רחבי הבית, וטעם מקורי שמעיד על שפה מקומית ייחודית







טבוחה תנ"כית  
נדולה של ראובן  
על אחד הקירות  
בקומה העליונה,  
שם נהג לצייר  
ולהזמין סוחרי  
מנות לרכוש

כמספר דיירי הבית. לצד השער קבע לוח ברזל, ועליו  
מצוין "בית ראובן".

הודות לגבעה המוגבהת, שיטוט בגן מאפשר תצפית  
נרחבת על מי הים הכחולים ועל האקוודוקט הרומאי הטובל  
בחולות. ילדיהם של בני הזוג רובין ממשכים לטפח את  
הגן, ולכן הדשא קצוץ והעצים והשיחים מטופלים היטב.  
ארדיכל הנוף המקורי שתל, לבקשת בעל הבית, צמחייה  
ארץ ישראלית שתתאים לאקלים המקומי ותעמוד בפני  
רוחות הים העזות.

עצי הזית העתיקים, שרוביו כל כך אהב וחזרו

בתכנון הבית והגן.

החשש כי הפנינה הזו עומדת להיחרס צריך לצער כל  
חובב תרבות ישראלית ומורשת עברית.

## עצי זית, אלא מה

3.2 דונמים. זה שטח המגרש העצום, שממוקם בראש  
גבעה קטנה הצופה לים הקרוב. הבית עמוף גן גדול, שאמנם  
אין בו פסלים של ראובן, אך בשער הכניסה ובמעקה הסמוך  
לו התקין ראובן מדרג מתכת שבו משולבים ארבעה דימונים,



נו המשקאות  
למרנלות גרם  
המדרגות היה  
שימושי מאוד  
בצירועים הרבים  
שהתקיימו כאן





1929, שבו חש קרבה מיוחדת לנוף המקומי ולעצי הזית במיוחד. "הגענו למבואות אברגוש, כפר מוקף עצי זית עתיקים. עצרתי את המכונית ועמתי משתאה, שכן ראיתי את הנוף שונה לחלוטין מזה שראיתי עד כה. הנוף ועצי הזית כמו רכנו עליי וחיבקו אותי".

התיאור שלו נוגע באקסטזה, שאין ספק כי השפיעה על חייו, על יצירתו ועל הבית הזה: "הצבעים, האור, האווירה המבליחה שבה נשם וחי הנוף היו לי חוויה של התגלות".

## בהשפעה ערבית ומערבית

ההשראה מהבנייה היסודית, ובייחוד הפלסטינית, ניכרת בבית. ראובן, שהגיע לארץ ישראל לראשונה ב-1912, נחשף לאורח החיים ולבנייה הערבית, והם התגלגלו לציוריו יחד עם נוף החולות הבתוליים ועצי הזית המסתוריים. זו לא רק החצר הפנימית ששואבת השראה מבתי ערביים, אלא גם אלמנטים דקורטיביים ושימושיים כאלה ואחרים. במקביל, יש כאן השראה מהאדריכל השווייצרי-צרפתי לה קורבוזיה, ומאדריכלים אחרים שהווילות שלהם נראות כמו יצירות פיסוליות והפכו בינתיים לאתרי מורשת עולמית.

"אריה אליצני היה חבר טוב, ואבא רצה שיגשים את הקונספציות שהיו לו בראש", מספר דוד רובין, הכו הבכור, כיצד נבחר האדריכל. "לכן, יש בבית הרבה דברים ועיצובים שהוא הגה ורצה לראות בבית שלו".

אליצני, מבכירי האדריכלים הישראלים במאה הקודמת, שילב בפרויקט את חותנו ושיתפו, האדריכל ניסן כנען, ועיצוב הפנים הופקד בידי שני יוצרים בכירים – רפי בלומנפלד ולזר חזקיה (שעיצבו למשל את מלון השרון בהרצליה, וילה שדוכר בירושלים ודירת יצחק ולאה רבין בתל אביב).

## משרתת בלחיצת כפתור

חווילה ענקית גם כמושגים עכשוויים: כ-450 מ"ר שטח



שטיח קיר שיצר ראובן ומתאר דינ. למרנלותיו אלבומי הדפסים של האמן, ועבודות זכוכית שיצר אמן ונציאני בהשראת ראובן. מתחת לשולחן, כדים עתיקים שמצאו בני הזוג בסביבת קיסריה או שרכשו במסעותיהם

והופיעו כציוריו, הובאו לכאן משרות קיבוץ וולדה והם מתבלטים בין כל צמחי הגן. הם סימלו ביצירתו את הנוף הארץ-ישראלי וגם דימוז על שורשיותו של העם היהודי ויקתו לארצו. "הייתי ברכי לירושלים עם אסתר באחת מנסיעותינו הרבות יחדיו", סיפר ראובן על רגע אחד בשנת



אסתר משוחחת בטלפון בסלון. משחאל: המחטב (כולל המשקל התלוי, פריט עיצוב פופולרי בשעתו)



הספרייה הצמודה  
לסלון. בני הזוג ביקשו  
חמציץ הפנים לשלב  
בבית ריהוט עץ ועור  
במראה עתיק. חצבם  
החצוין של הרהיטים  
מעיד על איכותם  
הגבוהה. למטה: החיים  
הטובים בקיסריה

בנוי, בחלוקה לשני אנפים מרכזיים. האגף הציבורי עוצב  
כאופן ייצוגי ומצויים בו הסלון עם חדר אוכל, סטודיו  
לאמן, וחדר מגורים אינטימי ומטבח. באגף הפרטי מרוכזים  
חדרי השינה והרחצה. יש גם יחידת מגורים נסתרת מתחת  
למטבח, בשביל המשרתת. מעבר תתיקרקעי משרד בין  
דירתה למטבח, וברצפה שמתחת לשולחן האוכל נקבע  
כפתור: לחיצה, צלצול והמשרתת נועקת לשולחן. גם  
מערכת מיוזג האוויר המרכזי הייתה חידוש, עם יחידה  
נפרדת לכל אגף, ומיכון שהוטמן במרתף כדי למנוע רעש  
מהדירים ומהשכנים.

האדריכל תכנן לכל אגף נפה שונה, כדי להעניק למי  
כלול ממד מיסולי. חלק מהפינות מעוגלות וחלקן ישרות,  
חלק מהפתחים רחבים ומרובעים וחלקם צרים ועגולים. גם  
הגג אינו שגרתי, ולמעשה מדובר בחצר נוספת עם ספסלים  
בנויים ומפלסים שונים, המאפשרים לקיים אירועים ולה  
שקף על הגוף המרהיב, שבשנות ה-60 היה בתולי וחשוף  
בהרבה מאשר היום.

צינורות חרס מעטרים את חלקה העליון של החזית,  
כדי להחזיר בריזה קרירה מהים כימות הקיץ הלוהטים.  
המרכיב הערבי הזה היה רעיון של ראובן, והוא מופיע  
גם בחלקים אחרים בחזית בשילוב של זכוכית צבעונית  
בצינורות. כשנכנסים הביתה ומגיעים אל חדרי השינה  
הרחוצה הפרטים, מגלים שהם נשטפים באור צבעוני עדין  
כזכור אותם צינורות.

אירובת ואח המתנשאת אל על ומגול המדרגות שבקורף  
הבניין עוצבו כפסלים מופשטים ואנכיים, שתפקידם לה  
שלים את הקומפוזיציה, מטש כמו בצידור. טיח גם (שפריץ)  
לבו, טיפוס לאתו עשור, מכסה על חזיתות הבניין ומאחד  
אותן ליצירה שלמה.

מבטא בניה בקצה שביל הבנייה מפצלת את המבטאים



מקבץ מרשים  
של כדי חרס  
נחלים מקבל  
את פני הבאים  
לאגף הפרטי,  
שמשתרע אף  
הוא על פני  
קומתיים







המבואה והסלון.  
ספה בנויה באדן  
החלון נוצרה לפי  
מידותיו של ראובן,  
כך שיוכל להשתרע  
פרקדן ולהביט אל  
הנוף החלומי



עבודות רבות של ראובן צובקות את הקירות הלבנים של הסלון ומעטרות את השירות ואת הקירות הגדולים, ובהמשך גם את שאר חדרי הבית: שטיחי קיר, פסלים, ציורים, הדפסים ועבודות זמניות שבוצעו בחנציה כהשראת יצירותיו.

לצד האח ניצב פסל ראש, המתאר דיוקן עצמי שיצר ראובן הצעיר. לצדו פגז מרגמה קרוע הנראה כמו עץ רקל, ולידו הקדשה אישית מרחבעם זאבי (גנרי). ציור שמן גדול, שהיה תלוי מעל אחת הפסלים, נגנב לפני שנה כשאלמונים פרצו לבית. בכל פינות האולם רואים פרטי עתיקות, שנמצאו במגרש בזמן ההקמה; לא פחות משלושה ארונות סבורה מאבן נחששו באדמה. שניים נסלה רשות העתיקות, ואחד הוא השאירה לראובן, שהפך אותה לאדנית פרחים כחצר הפנימית. בתוך הבית פוגשים כדים קטנים וגדולים, ובזוטרניה הצמודה לפינת האוכל מוצגים פריטים קטנים. גלדיה ארובה נמתחת לכל אורך האולם. אל הגלריה מובילות מדרגות ללא מעקה (לפי בקשת ראובן) ובד משי קאות עם דלת עץ ממוקם מתחת. בקומת הקרקע, הגלריה מקורה את פינת האוכל. הריהוט, כמו כל הדברים בסלון ובמטבח, נרכש בספרד לקראת הכניסה לבית החדש. בני הזוג ביקשו לשלב בבית ריהוט עץ ועוד הנראה עתיק, ולמרות השנים הרבות שעברו, מצבם המצוין של הפריטים מעיד על איכותם הגבוהה.

את העמוד הניצב סמוך לשולחן האוכל נגושא את

בין שני האנפים. כעת מכסה ערימה של גרסאות את המקום שבו ניצב בעבר מעמד עץ דקדוסיני, שנשא פסל של סוס ורוכב, שיצר רובין בשנותיו הראשונות כאמן. הסלון הוא אולם מרכזי ותגיו המתנשא לגובה שתי קומות. בקצהו מערכת ישיבה הפונה אל אח גדול, ומעליה תלויה עבודת מתכת גדולה שיצר ראובן ומתארת סצנה תנ"כית של מאבק יעקב במלאך. משני צדי האח רמקולים גדולים המחוברים למערכת סטריאו משוכללת לזמנה, שם אהב ראובן להאזין לתקליטים של מוזיקה קלאסית, שעדיין מונחים על המדף.

## ספה מהחלומות

לצד האח, ספה בנויה שהיא חלק אינטגרלי מפתח החלון. "הספה הייתה החלום שלי", נזכר הבן דוד בגעגוע, "והוא רצה לשכב ולראות ממנה את האקוורדוס". בהתלהבות, הוא ממנה לשלוח סקיצה שאביו הכין לקראת תכנון הבית, ובה רואים את הספה. הוא ניגש לחדר הסמוך ומביא משם אלבום תמונות נדון, שולף ממנו תצלום של תהליך הבנייה, ומספר כיצר החליטו הוא ואביו לוחדא שהספה אכן בנויה במירוח שיאפשרו לממש את החלום: ראובן נשכב במקום המיועד לספה, השקיף מבדל לשתח החלון ושכבר היה קיים, אך ללא זוגיות, הבן תיעד במצלמה והשניים יכלו להריגע - כן, זה עובד.

לאחר שמכרו  
פרזס, רנשו  
בני הזוג מגרש  
בקיטריה עם  
חבריהם לגולף -  
מעצבת האופנה  
לולה בר ובעלה.  
לאחר שהתקשו  
לחלק את  
המגרש, הותירו  
אותו בידי  
החברים - ורכשו  
את המגרש ממול

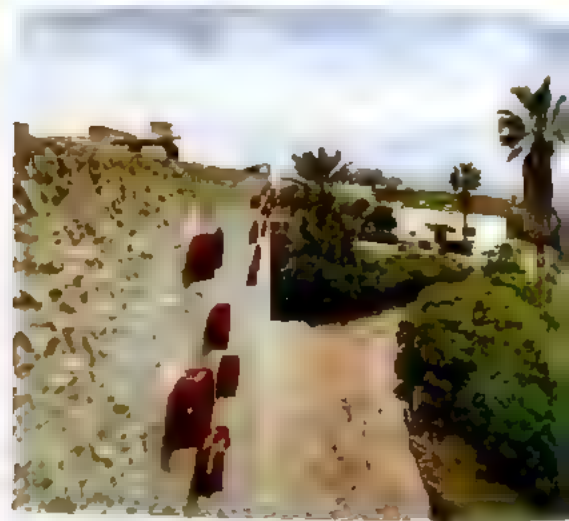
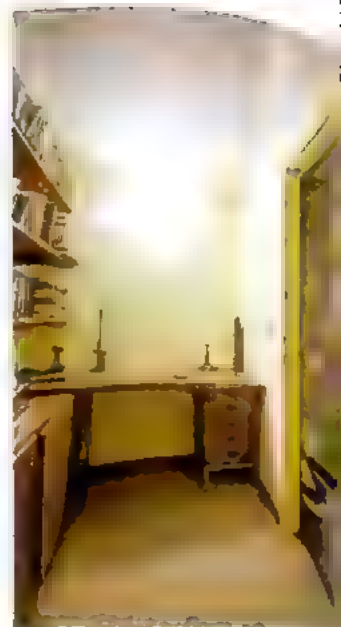


זובין מהטה מבקר את בני  
הזוג; מבט מחדר השינה  
של ראובן, דרך המסדרון,  
על חדר השינה של אסתר.  
חדר הרחצה משותף





צינורות החרס  
הצבעוניים בחזית  
הבית מחדירים  
אור מיוחד ועדין  
לחדרי השירותים  
והרחצה



ארון קיר מהודר.  
בית ללא מחיר



תערוכות כארץ ובעולם, כשני השאר היה לאמן הראשון שהציג בכיתן ישראל כביאנלה בונציה. נרדיו וקשיים כלכליים מנעו ממנו בשנותיו הראשונות לרכוש יורה, והוא התגורר עם משפחתו בדירות שכורות. גם כדירתו שברחוב ביאליק 14 בתל-אביב גר תחילה בשכירות ורק לאחר שצבר את המימון המתאים רכש את הבית מלון, זה שלימים הסב למזיאון המוקדש ליצירתו.

בסוף שנות ה-20 הצליח לצבור הון קטן, בעיקר הודות למכירת יצירותיו. בעצת חבריו רכש עם שותף פרדס עצי הדר סמוך לגבעת-שמאל. לאחר נישואיו לאסתר, ב-1930, נהגו בני הזוג לנסוע לפרדס עם תברים ולערוך בו פיקניק. בני הזוג אי שתלו שני עצי ושינגטוניות בפתח הפרדס. עם התפתחותה של גבעת-שמאל ובניית השיכונים, גילה ראובן כי הפירות נקטפים בידי השכנים והוא כבר אינו מסור לרוח. הוא מכר את הפרדס, שעליו נכנה לימים "בית תדיראן", העצים נעקרו ורק שתי הושינגטוניות נותרו מיתמרות לגובה ובולטות לעיני החולפים כמחלף גבעת-שמאל. בעזרת הכסף מהמכירה, החליטו בני הזוג לרכוש מגרש בקיסריה, במשותף עם תבריהם - מעצבת האופנה לולה בר ובעלה רחלי אבנר. את קיסריה הכי רח החבורה בעקבות תחביבם לשחק גולף פעמיים בשבוע

הגלריה, ביקש ראובן להסתיר. לצורך כך, הוא דאג לאתר שני גזעים של עצי דת, שאותם הקצה בבית מלאכה בפרדס חנה הסמוכה ויצר מהם גוף הנראה כגוף אחד. במפלס העליון של הגלריה מצוי הסטודיו, שבו יצר ראובן בעת ששהה בבית. הוא מואר באמצעות פתח רחב בחקרה. וילון גדול מכסה על קיר גדול ורחב שבו קבועים מסמרים. לכאן היה מביא ראובן אספני אמנות, סחורים וגלריסטים וחושף בפניהם את העבודות שביקש למכור. כאגף חדרי השינה שתי קומות. מקבץ מרשים של כרי חרס גדולים מקבל את פני הבאים לאגף: וחדר לאורחים ושניים לילדיהם של בני הזוג בקומת הקרקע: שני חדרים נפרדים לכל אחד מבני הזוג בקומה העליונה, אחד פינתי לראובן ושני מרווח יותר ובגוון כחול לאסתר. החדרים בכל קומה מקושרים במסדרון פנימי הפונה לחדרי רחצה משותפים. בחדרו של הבן, שכיום הוא כבר בן 75, פזורים עדיין תקליטים של בוב דילן.

## איש העולם, איש הארץ

חיבין נולד ברומניה, היגר ב-1912 לארץ ישראל כדי ללמוד ב"בצלאל", חזר לאירופה ושוב היגר לארץ. אחד כך נסע לארצות-הברית, שם נולד בנו הבכור, חזר לארץ ושוב עבר עם משפחתו לרומניה, שם שימש לאחר קום המדינה בחפקיד דיפלומטי כציר ישראל. לאורך השנים הציג



חדרה של אסתר רובין, אז והיום. "תכנון הבית היה לשנינו תוויה יצירתית ומהנה"

תחושה ביתית נעימה, אף שמלכתחילה היה ברור שיהיה זה מעון נופש בלבד.

על הרצינות וההתרגשות שבני הזוג רחשו כלפי הפיזיקס, מלמד טקס הנחת אבן הפינה, שנערך בהשתתפות חברים קרובים (כביש גישה עדיין לא נסלל אל המקום, גם לא הייתה דרך עפר לשם, רק חול ונחשים ונוף יפה להפליא). ראובן כתב מגילה קטנה, ובה ציין: "ירינו אכן פינה לבית, שאני, ראובן רובין, בונה כאן למען קיים הקשר בין עבר והווה". הנוכחים חתמו על המגילה, והיא הוסמנה ביסודות הבית.

ראובן התקין סורג מתכת שבו משולבים ארבעה רימונים, כחפץ דינאי הבית



מאז נחנך ב־1965, גר ב"בית ראובן" שבקיסריה בני הזוג עם בתם אריאלה מדי סוף שבוע (דוד הבכור גרים כבר לשיחת צבאי, לאחר מכן הקים משפחה ועזב ללימודים בחו"ל). לדברי הבן, שסייע להוריו בכל נושאי הבית וליווה אותם מקרוב, האהבה בין הוריהם לבית הייתה גדולה ולבד מספי השבוע, נערכו בו אירועים חברתיים וגם שמחות וחתונות של מרבית הילדים והנכדים. השכנים המפורסמים הפכו גם הם לחברים קרובים, ובהם עוזר וראומה ויצמן שהתגוררו ממש ממול, לולה בר, מעצבת הפנים רורה גר, הנרבנית שמחה שטרן, הפרדסן אברהם פולני (שהיה גם שכנם ברחוב ביאליק בתל אביב) ואיש העסקים והבזמאין, פיקה גריקס. חורש לפני מחו של ראובן, התארח בסלון הבית ראש עיריית תל אביב-יפו, שלמה (צ'יץ') להט. הוא חתם, בנר כחות בני הזוג ובנם, עורכי דין וחברים, על מסמך היסוד להקמת מוזיאון בית ראובן. המוזיאון נפתח ב־1983, וב־מיום אלה נרגשים בני המשפחה לקראת פרויקט הרחבה וחירוש שלו.

## מי יגור כאן? מי שלא יהרוס

ב־1974 מת ראובן, לאחר שנהנה מהבית במשך כעשור. אסתר האריכה חיים והלכה לעולמה ב־2010, והיא בת 99. עד סוף ימיה הקפידה להמשיך לבלות את סופי השבוע בבית בקיסריה, "שעליז אני חושבת בגעגועים בכל פעם שאני

כמוערך הגולף שנפתח שם ב־1961. לאחר שהתקשו לחלק ביניהם את המגרש המשותף, הותירו בני הזוג רובין את המגרש כיריהם של החברים. בצדו השני של הרחוב ניצבה גבעה קטנה שבעליה היה נחום גולרמן, מי שכיהן כנשיא הקונגרס היהודי העולמי והתגורר כ־20 שנה, אך לא בנה עליה את ביתו והשאיר אותה ריקה. לאחר מו"מ קצר, רכשו בני הזוג רובין את המגרש. "תכנון הבית היה לשנינו תוויה יצירתית ומהנה שה עסיקה אותנו ימים רבים", סיפרה אסתר באוטוביוגרפיה שלה. "מאז נישאנו גרנו כבתים שכורים רבים, בתל אביב, בירושלים, ברמת גן ובגד ירוק. בכלם, סלל כביטנו ברחוב ביאליק, נאלצנו להתאים עצמנו ולהתפשר עם הקיים. עתה, בפעם הראשונה, יכולנו לתכנן ולעצב לנו בית לפי טעמנו, מן המסד ועד לספחות והרעיון עצמו מילא אותנו חרות יצירה מרגשת". בני הזוג ביקשו לעצמם "בית גדול, משוט ונח, שיכנים את הנוף הנפלא פנימה ויעניק לנו

אל הסטודיו, במפלס העליון של הגלריה, הביא ראובן אספני אמנות, סוחרים וגלריסטים וחשף בפניהם את העבודות שביקש למכור



לצד האח ניצב פסל ראש, המתאר דיוקן עצמי של ראובן הצעיר. לצדו פנו מרנמה קרוע, דמוי עץ דקל, ולצדו הקדשה מרחבעם זאבי (ננדי)







הגב, שמעניק תצפית עוצרת נשימה, תוכנן כחצר נוספת של הבית, עם מפלסים וספסלים בנויים, והאורחים נהנו ממנו

נמצאת בארץ אחרת, כשאני יושבת במסוס בדרכי ארצה ובמשרד ימי החול של השבוע העוברים עליי בתל-אביב. כעת מבקשים שני ילדיהם למכור את הבית. "אנחנו מעוניינים שהבית יישמר מסיבות סנטימנטליות וגם מסיבות אדריכליות, כי זו פנינה שחבל להרוס", מסביר הבן דוד. היו מי שהביעו עניין ברכישת הבית אך ביקשו להרוס אותו. לדיהם של בני הזוג דובין סירבו והמכירה לא בוצעה. גורל המגרש מאפשר בנייה חדשה או הקמת כריכה על חלק משטח הגן, וניתן להוסיף בעורף הבניין הקיים אגף או מעלית מבלי לפגוע באופיו. דוד מגלה כי רצונם העז כי הבית יישמר ויביל אותם גם להחלטה כי מי שירכוש את הבית וישמור עליו, יקבל בהשאלה את עבודת המתכת הגדולה שיצר אביו במיוחד לבית והציב מעל האת. ■

פנים פוגש חוץ: הסלון נפתח אל הגן רחב-הידיים



שלמה (צ'יץ') להט והמשפחה חוגגים בבית את ההחלטה להקים את "בית ראובן" בתל אביב. מודש מאוחר יותר, מת הצייר





שף

chef@laisha.co.il

כתבה  
לאה גלוסן

# דוגמה אישית

חמש אפשרויות אלגנטיות ומסחררות  
לקינוחי פסח, בלי שום צורך  
לחלוק או לחלק: כל אחד מקבל את  
**המנה הפרטית שלו**

מיכל לוי אלחלל | צילום: בועז לביא | סגנון: נעה קנריק

## טארטים של קוקוס, תמרים וחמאת בוטנים

הם מוכרים קצת בטעמם חטיף "סניקס", אבל אלגנטיים הרבה יותר – וממש ידירותיים להכנה.

### ההכנה

1. הקלתיות: מערבבים בקערה קטנה את הקוקוס, הסוכר ושמן הקוקוס לתערובת לזה וקצת רביקה. מניחים בכף חצי מהתערובת בכל שקע בתבנית ומדלקים בכפית לתחתית ולרפנות באופן אחיד. מאחסנים במקרר 10 דקות לפחות, להתייצבות.
2. המילית: שמים בקערת מעבר המוזן את ממרח התמרים, חמאת הבוטנים והוויגיל ומעבירים למרקס אחר. מוסיפים כף מהבוטנים ומעבירים כמה שניות, כדי שיהפכו לפירורים גסים.
3. הרכבת המנה: ממלאים את הקלתיות במילית. מעטרים במעט בוטנים ומגישים (או מאחסנים במקרר עד להגשה).

**איך שומרים?** עד 4 ימים, במקרר.

### המרכיבים

(10-12 יחידות)

בתבנית שקעים)

לקלתיות הקוקוס

1 כוס (100 גרם)

קוקוס טחון

1 כף סוכר

2 כפות נדושות שמן

קוקוס מזומם

לחלית

2/3 כוס (200 גרם)

ממרח תמרים או

תמרים טחונים

2/3 כוס (150 גרם)

חמאת בוטנים

1 כפית תמצית וניל

כ-3/4 כוס (80 גרם)

בוטנים קלויים

קוצצים נט



## טירמיסו עם עוגיות אמרטי

ברור, אפשר לקצר תהליכים ולהשתמש בעוגיות פסח מוכנות לקינוח הזה (עוגיות קוקוס, למשל), אבל בדאי להשקיע ולהכין את עוגיות האמרטי – יש להן טעם מריכוז של שקדים, קצת כמו מקרונים, והן נהדרות.

### ההכנה

1. העוגיות: שמים בקערת מעבר המוזן את השקדים הטחונים, אבקת הסוכר, קליפת התפוז וחלבון אחר ומעבירים כדקה, לעיסה אחידה.
2. שמים בקערת המערבל הנקייה את שני החלבונים הנוחלים ומקציפים במהירות גבוהה, עד שנוצר קצף יציב מאוד. מוסיפים את הקצף לעיסה ומערבבים בתנועות קיפול עדינות.
3. אם רוצים, מעבירים לשק זילוף (אם לא, משתמשים בכפית). מפרדים תבנית תנור בנייר אפייה. מזלפים או מניחים בה עיגולים בקוטר כ-2 ס"מ. משהים למנוחה 6 שעות לפחות (עד 12 שעות), בטמפרטורת החדר.
4. מחממים את התנור ל-160 מעלות. אופים את העוגיות כ-15 דקות, עד שהן מזהיבות קצת. מוציאים ויוצקים מיד כ-2 כפות מים מתחת לנייר האפייה, כדי להקל את הפרדת העוגיות. מסירים אותן מהתבנית, מצננים ומאחסנים בקופסה סגורה עד לשימוש (עד שבוע).
5. חקרם: מכינים סיר אדים בפול (כאו מארי) ומניחים אותו על להבה בינונית. מניחים בכלי העליון את החלבונים ורסוכר ומקציפים במקצף חשמלי כ-6 דקות, עד שהקציפה יציבה. מסירים מהביריים ומניחים בצד.
6. מקציפים בקערה נפרדת את השמנת לקצפת יציבה. מוסיפים לקצפת את הגבינה ומערבבים בתנועות קיפול עדינות למרקס אחיד. מוסיפים לקערה את הקציפה שהצטננה ומערבבים שוב, בתנועות קיפול עדינות, למים אחיד.
7. הרכבת המנה: סוכלים את העוגיות בקפה ומחלקים בין הכוסות (2-3 עוגיות בכל כוס). ממלאים כל כוס במס המסקרפונה ומאחסנים במקרר שעה לפחות.
8. המישוש: זורים קקאו (ירר מסננת) בכל כוס. אם רוצים, מקשטים בעוגיות הנותרות ומניחים מקלוני קליפת תפוז. מגישים.

**איך שומרים?** עד 3 ימים, במקרר.

### המרכיבים

(10-12 כוסות)

לעוגיות

(25-30 יחידות)

1 כוס (100 גרם)

שקדים טחונים

1 כוס + 4 כפות (150 גרם)

אבקת סוכר

קליפה מגוררת

מ"1 תפוז

1 חלבון + 2 חלבונים

לקרם

4 חלבונים

3/4 כוס (150 גרם)

סוכר

1 מכל (250 מ"ל)

שמנת מתוקה

להקציפה

1 מכל (250 גרם)

גבינת מסקרפונה

להרכבת המנה:

1/2 כוס קפה נמס

חזק (ללא חלב) –

מומלץ אספרסו

לקישוט: 2 כפות

אבקת קקאו מקלוני

קליפת תפוז





# מקום הולדתו של המרכיב המרכזי

אפשר להכין את המנה בעזרת נזול קוקוס או עם קרם קוקוס, שהוא עשיר יותר ובעל אחוזי שומן גבוהים יותר – לפי ההעדפה האישית.

**המרכיבים (6 מנות בתבניות סיליקון אישיות, בגודל מאפינס 10 בצורה אחרת)**

1/3 כוס (66 גרם) פניני טפיוקה	1 כוס תפוחים מיובשים
800 מ"ל נזול קוקוס או קרם קוקוס	1/2 מכל (כ"ס 300 גרם, כולל הנוזלים) דובדבנים בסייפ
1/3 כוס (כ"ס 70 גרם) סוכר	1/2 כוס מים
1 כפית תמצית וניל	1/3 כוס (כ"ס 70 גרם) סוכר
1 שקית ג'לטין	1 מקל קינמון
כ"ס כפות (כ"ס 50 מ"ל) נזול קוקוס או קרם קוקוס	

## ההכנה

- הפנקס:** שמים את הטפיוקה ונזול הקוקוס בסיר ומשהים בטמפרטורת החדר כ-30 דקות, עד שהפנינים תופחות מעט. מעבירים לכיריים, מוסיפים את הסוכר ומביאים לרתיחה על להבה בינונית. מגמילים את הלהבה ומבשלים 15 דקות, תוך עריבוב מדי פעם, עד שפניני הטפיוקה רכות וכמעט שקופות. מסירים מהכיריים, מוסיפים את תמצית הוניל ומערבכים.
  - מערבכים בכלי מתאים את הג'לטין ונזול הקוקוס (או הקרם) בעזרת מזלג. ממתינים כ"ס דקות, עד שהג'לטין סופח את הנוזלים. מחממים במיקרוגל כחצי דקה, עד שאפשר לערבב לנוזל אחיד. מוסיפים לטפיוקה ומערבכים.
  - יוצקים את הטפיוקה לתבניות ומאחסנים במקרר חצי שעה לפחות, עד שהנוזל מתקדר ומתייצב. מעבירים למקפיא לשעה וחצי לפחות (עד 3 ימים).
  - הקומפוט: שמים את כל מרכיביו בסיר ומביאים לרתיחה. מגמילים ללהבה נמוכה, ומבשלים עוד 20 דקות (ולא כיסוי), עד שהתפוחים מתרככים. מצננים קצת ומאחסנים במקרר עד להגשה (עד יומיים).
  - ההגשה: מחלצים את הפנקסה מהתבניות, מניחים בשכבה אחת ומפשירים במקרר חצי שעה לפחות (עד חצי יום). מעבירים לצלחות הגשה ומגישים לצד הקומפוט או מעליו.
- איך שומרים?** את הפנקסה – עד 3 ימים, במקפיא. את הקומפוט – עד יומיים, במקרר.

ללא אישי, טבעתי



קינח מפואר עם טוויסט מרענן וחמצמץ. אם רוצים, אפשר לוותר על השימוש בג'לטין (פשוט מדלגים על סעיף 4 בהכנה) ולהכין את המוס לא כעוגה אלא כקינח קרמי שמגשים בכוסות.

#### המרכיבים (6-8 מנות בתבניות בקוטר 8-10 ס"מ או בכוסות קינח)

300 גרם שוקולד מריר	1 כוס פטל קפוא, מופשר
1 שקית ג'לטין	2 כפות סוכר
1/4 כוס מים	4 כפות (60 מ"ל) ברנדי
	2 1/2 מכלים (625 מ"ל) שמנת מתוקה
	38%, חלבית או צמחית

#### ההכנה

1. שמים בקערת מעבר המוזן את הפטל, הסוכר והברנדי וטוחנים בדקה, למחית אחירה.
  2. מחממים בסיר קטן על להבה בינונית (או במיקרוגל, בהדרגה) את השמנת והשוקולד, עד שהשוקולד נמס ואפשר לערבב לקרם אחיד. מוסיפים 2/3 ממחית הפטל ומערבבים היטב. מאחסנים כשעה במקפא או 2-3 שעות במקרר. את יתרת הפטל מאחסנים במקרר עד להגשה.
  3. כשקרם השוקולד צונן לגמרי מקציפים אותו 2-3 דקות במערבל במהירות גבוהה, עד שנוצר מוס יציב.
  4. מערבבים בקערית את הג'לטין והמים, רצוי במזלג, ומשהים 2-3 דקות. מחממים כ-30 שניות במיקרוגל, לקבלת מרקם נוזלי ומוודאים שלא נותרו גושים. מוסיפים למוס ומערבבים כתנועות קיפול.
  5. מכינים כוסות לקינח או עוטפים רינגים בניילון נצמד ומגניחים בתבנית שטוחה. יוצקים את המוס ומיישרים. מאחסנים במקרר שעות ימים לפחות (עד 4 ימים). או שמאחסנים במקפא, עד שבועיים, ומפשירים במקרר כשעה לפני ההגשה.
  6. ההגשה: מעטרים בשארית המחית ובפטל קפוא, מגישים.
- איך שומרים?** עד 4 ימים במקרר או עד שבועיים במקפא.



שני מתכונים שמסתדרים מצוין בעצמם, כל אחד לבדו, אבל החיבור שלהם מבטיח חוויה כצלחת: שילוב צבעים הורס וביס מושלם שמורכב משני מרקמים ושני מצבי צבירה.

### המרכיבים (כ-12 יחידות)

4 חלבונים	1/2 ק"ג תותים
1/4 כוסות (250 גרם) סוכר	1/2 כוס (100 גרם) סוכר
קליפה מגוררת מ"ל לימון	1/2 כוס מים
	מיץ מ"ל 1/2 לימון

### ההכנה

1. סלסילות המרגנ: מחממים את התנור ל-160 מעלות ומרפרים תבנית בנייר אפייה.
2. מקציפים את החלבונים במערבל במהירות גבוהה, עד שהקצף יציב לגמרי. מוסיפים מחצית מהסוכר וממשיכים להקציף כדקה. עוצרים, מוסיפים את יתרת הסוכר ואת קליפת הלימון ומערבבים בתנועות קיפול עדינות.
3. מניחים בתבנית 12 תלוליות מהקצף ומסדרים אותן בעזרת כף למעין קערות עגולות (לא מדויקת) בקוטר כ"ס 6. מ. אופים 20 דקות, מורידים את חום התנור ל-100 מעלות ואופים עוד כשעה וחצי, עד שהמרגנ מתייבש לגמרי. מוציאים ומניחים בצד (אפשר להכין עד 6 שבועות מראש ולשמור בכלי אטום בטמפרטורת החדר).
5. הגרניטה: מוחנים את כל מרכיביה במעבד מזון או בבלנדר כ"ס 2 דקות, עד שמתקבל גחל אחיד. יוצקים לתבנית מלבנית שטוחה ומאחסנים במקפיא כשעה וחצי. מוציאים, מערבבים במזלג ומחזירים למקפיא לשעה נוספת. מוציאים ומערבבים שוב במזלג כדי שיווצרו גבישים קטנים. מכסים בניילון נצמד ומשאירים במקפיא עד לשימוש (עד שבוע).
6. הרבבת המנה: ממלאים כל סלסילת מרגנ כ"ס כפות מהגרניטה. מגישים מיד.

**איך שומרים?** המרגנ: עד 6 שבועות בכלי אטום בטמפרטורת החדר. הגרניטה: עד שבוע במקפיא.





יש פסחים שעד אין סוף

5 ספרים מומלצים, 4 מתכונים קלים וחג שמח אחד



## הצלי

על להבה בינונית גבוהה, 3 דקות, עד  
הזהבה. מוציאים אותם, ממניחים את  
האש לבינונית, מוסיפים לסיר 5 בצלים  
פרוסים ו-3 גזרים חתוכים למקלות,  
ומטגנים תוך ערבוב כ-3 דקות, עד שה  
בצל שקוף. מחזירים את הבער לסיר,  
מוסיפים שיניים לא קלועות מר ראש  
שום, יוצקים  $1\frac{1}{2}$  כוסות יין לבן,  
מערבבים ומבשלים על להבה בינונית  
5 דקות. מוסיפים מים כך שיגיע כמעט  
עד לגובה התנאים, וגם עלה רטבת. ממניחים את  
הלהבה לנמוכה ביותר, מכסים ומבשלים שעתיים,  
עד שהבשר רך מאוד והרוטב חום ומרוב.

**3. עוגיות קוקוס בטעם של פסח ובמינימום מאמץ (30 יחידות):** מחממים את התנור ל-150 מעלות ומרפרים תבנית בנייד אפיה. שמים בקערה המעורבל 2 חלבונים ו-1/8 כפית מלח ומקציפים לקצי יציב. עוצרים. מוסיפים 1/2

קרסוס (200 מ"ל) חלב מריר  
זה ממוחזק ו-400 גרם קוקוס  
שחון ומערבבים ידנית, רצוי  
בבקבוק. מניחים בתבנית תלר  
ליות מהעיסה, במרחקות של 2  
ס"מ ביניהן. אופים כ-20 דקות,  
עד שהעוגיות מהימנות בקצות  
כלבד. מצננים ומגישים.



## העונות

**ה**וא כבר כאן, תג האביב, לגמרי כאן, ולפעמים לעת ערביים זה נרמה כאילו גשורת של כמה מזה זהוב מכסה את העיר. בכל מקום יש מצוי (מזה עם המאה ומלח לנצח, כנף), והרדף קניינרד וארטישוקים וכרפסים ופולים כבר נערמים במטבחים. והניקיונות, קחו את זה בקלות, אני אומר, ומנסה ליישם בעצמי, כהצלחה מסוימת. עשו פסח משפחתי של שלום, אחווה ואהבה, ואל תעברו בשבילו כמו משוגעים. קחו ממנו רק את הדברים הטובים, מזה הדירות הזה, ואם שלושה מתוכנים קלים לתג יעזרו כוח? אני מקווה שכן;

החורסת הכי קלה וטעימה שלי  
(10 מנות): שמים בקערה מערב המון  
1/2 כוס שקדים מולבנים, 3/4 כוס  
תמרים מגולענים, 1 כוס שזיפים  
מייבשים מגולענים, 1 תפוח ירוק  
קצוץ גם יר 1/4 כוס המוציאת ומ  
עבדים למחית גסה. מסיפים 1 כף  
מיץ תפוזים או מיץ שזיפים ור 1 כפית קינמון  
טחון ומעבדים למחית רכה האחידה.

**2.** הצלי הכי קל שלי, שתמיד מצליח וכולם אוהבים (10 מנות): מתבלים 2 ק"ג קוביות בשר בקר נמלה, בפלפל ובספריקה. מחממים בסיר גדול 5 כפות שמן זית ומטגנים את הגתאים



## התדוּסַת

#### 4. סלט ירקות טריים ומבושלים ואגוזים

אני מאמינה בסלס אחד גדול ויפה במרכז השולחן. הסלס הזה מכיל ירקות אביב מבושלים, ירקות סריים ואגוזים ושקדים פריכים. קצת עבודה, נכון, אבל תוצאה שווה את זה. הסלס הזה במיטבו כשהוא בטמפרטורת החדר, זה דווקא נותן מבשלים את הירקות מראש ולקראת הארוחה מרכיבים הכל יחד. אגב, השאריות יהיו טעימות גם למחרת.

### המרכיבים (10 מנות)

<p>2 כפיות חרדל דקין חלק</p> <p>1 כפית מלח</p> <p>1/8 כפית פלפל שחור גרוס</p> <p>1/2 כוס שמן זית</p> <p><b>לפיוצוחים הפריכים</b></p> <p>1 1/2 כוסות אגחי מלך, פקאן, שקדים או פיסטוקים קצוצים (או תערובת שלהם)</p> <p>1 כף שמן זית</p> <p>1 כף סירופ מייפל</p> <p>מעט מלח</p>	<p>3 גורים, קלופים, חצויים וחתוכים למקלונים</p> <p>2 כוסות עלים טריים, לפי הטעם (חסו), קצוצה, תרד, רוקט (וכדומה)</p> <p>2 גבעולי בצל ירוק, קצוצים דק</p> <p>1 כוס עלי כוסברה או פטרוחיליה</p> <p><b>לרוטב</b></p> <p>קליפה ומיץ מ-1 לימון</p> <p>4 כפות סירופ מייפל</p>	<p><b>לירקות המבושלים</b></p> <p>3 כוסות שעועית ידוקה, טרייה ונקייה או מופשרת</p> <p>8 לבבות ארטישוק, טריים או מופשרים, חתוכים לרבעים</p> <p>8 גבעולי אספרגוס, ללא השליש התחתון</p> <p>1 כרובית בינונית, מחולקת לפרחים</p> <p><b>לירקות הטרריים</b></p> <p>2 כוסות כרוב סגול או ירוק חתוך לרצועות</p>
--	---	---

## הערות

1. **דריקת המבטלים:** מרתחים מים בסיר גדול וממליחים אותם קלות. מבטלים את השעועית ותחתיות הארטישוק 5 דקות ברתחה עדינה, עד שהם מתרככים מעט אבל עדיין נותרים פריכים. מוציאים בכף מחודרת. מביאים את המים שוב לרתחה ומבטלים את גבעולי האספרגוס 4 דקות. מוציאים. לרתחה נוספת (אם צריך, מוסיפים עוד מים לסיר) ומבטלים את פרחי הכרובית 5-7 דקות, עד ריכוך. מוציאים בכף מחודרת ומצננים. אפשר לשמור עד יום בכלי אטום בטמפרטורת החדר ולפני ההגשה להביא לטמפרטורת החדר.
2. **הפיצוחים העריכים:** מחממים את התנור ל-160 מעלות ומפרדים תבנית בנייד אפיה. מפורים כתבנית את הפיצוחים, יוצעים עליהם את שמן הזית והמייפל, מפורים מעט מלח ומערבבים. אופים 4-5 דקות ומוציאים. מצננים (אפשר להכין עד יום מראש, ולשמור בכלי סגור בטמפרטורת החדר).
3. **הרוטב:** שמים בקעריה את מיץ הלימון וקליפתו, מוסיפים את סירופ המייפל ואת החרדל, מתבלים במלח ובפלפל וטורפים במזלג או כמטרפה למרקם אחיד. מוסיפים את שמן הזית וטורפים שוב, לרוטב אחיד.

4. **הרכבת המלט והתגששה:** עודדים כנצלות הגשה גורלה ושטח את הירקות המבושלים ואת כל הירקות הטריים ומערבבים בערינות. מפורים את הפיצוחים, יוצקים את הרוטב ומערבבים (אפשר לעשות זאת עד 4 שעות לפני הארוחה, להשאיר את הסלט בטמפרטורת האחד ולערבב שוב לפני התגששה). מגישים.



## הסלט החגיגי

# מתנה לסדר? קנו ספר!

למשל, חמישה ספרי בישול מוצלחים שיצאו ממש עכשיו

1. **"לא ספר בישול"**  
ספר אביר. הספר  
שכתרת המשנה שלו  
היא "המדע והאמנות  
של הבישול המושלם",  
הוא סודם כל ולגמדי  
ספר קריאה ועיון, כזה  
שיעורר השראה רבה  
אצל בשלנים. יש בו גם



מתכונים, אבל זה לא העיקר.  
הספר הוא סיכום המסע שערך מחברו אביר  
אביר, בעברו עיתונאי כלכלי וסופר סידים,  
היום חוקר בישול פול טיים, בעקבות הטעם  
האנושי. אביר מגדיר עצמו "גיק", וכגיית  
מוזן בעצמי, נהניתי ממש מהקריאה בספר.  
לאורך שש שנים אביר התלמד במטבח  
מסעדות ונפגש עם שפים מקומיים בכירים,  
חוקרי מוזן, היסטוריונים, טכנולוגים של  
מוזן וחסלאים, וסיכם את כל מה שלמד  
בחינויות רבה. מלבד הסברים תיאורטיים,  
היסטוריים ומדעיים, יש בספר גם תרשימים,  
איורים וטבלאות שמסבירים דברים כמו  
איחון הטעמים על הלשון, מוערי ההבשלה  
של פירות וירקות, כללים לגיבוש ערכת  
תבלינים ומה אפשר לעשות עם מטרפה.  
תתפלאו, זה מרתק.  
יש פרקים שלמים על מלח, מים, ביצים,  
טיגון עמוק והשחמה, ובכולם משובצים  
מתכונים בתכיפות רי גבוהה. הספר מציע  
קריאה מהנה והרכה פרקטיקה, שמעמיקה את  
הידע ומחדדת את הביצועים במטבח. מומלץ  
(הוצאת כנרת, 98 שקל).

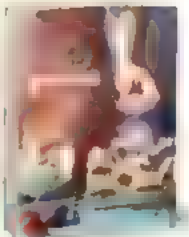
ו"סידים" של קצירות וממולאים, לצד  
קינוחים שאפשר להפוך לפרווה והצאת  
מורן, 98 שקל).

4. **"חפזות"**  
בחפזות. אפרת  
ליכפריינר



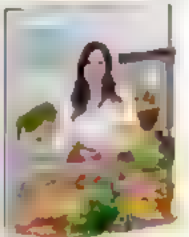
השפית קונדיטורית  
אפרת ליכפריינר  
(עורכת ומרצה בתחום  
הקולינרי, מחברת כמה  
ספרי בישול רכי מכר)  
הקדישה את ספרה החדש  
לעוגות בחושות. הספר מהדרר ואלגנטי, וגם  
עכשווי. המתכונים של ליכפריינר קלים  
בבסיסם (יחסית) אך נראים ומצטלמים מיליון  
דולר (צילום: רדור קאלית, סטיילינג: לינור  
לנראו). ייאמר לזכותה שגם ההסברים איך  
לקשט, לזוף ולגרום לעוגה להיראות כמו  
בוויטרינה כפרזי - נמסרים כבהירות, כך  
שקל להצליח ולהגיע לתוצאות מרהיבות.  
הספר נפתח בשורת טיפים והסברים, ונמשך  
בפרקים שעוסקים יותר בזמן ובמקום מאשר  
בסוג העוגה, וזה נחמד. בפרק הנוסטלגיה,  
למשל, יש מתכונים סבתות שעברו התאמה  
לימינו: בפרק העוסק באירועים בבית יש,  
כיו השאר, הרבה רעיונות לעוגות ימי  
הולדת: פרק אחר הוא מיוחד לקונדיטוריה  
הפריזאית הקלאסית, ויש כאלו המוקדשים  
לעוגות השנה, וכן, כל העוגות - גם אם חלקן  
מורכבות - נופלות תחת ההגדרה "בחפזות"  
(הוצאת רגני ספרים, 138 שקל).

1. **"דיסקו מתוקים"**  
מאיה דרין. השפית  
קונדיטורית ועיתונאית  
האוכל הוותיקה  
הוציאה ספר אפייה  
שקידם כל מחחשק  
להתכרבל איתו קצת  
ולקראו את מתכוניה.  
זה משהו באווירה



השורה על הספר, בניסוחי ההקדמות, שהן  
איטיות וחמודות, בסיפורים קטנים  
סביב המתכונים, יש פה משהו מהלב.  
המתכונים עצמם הם אוסף אישי של  
מאפים מתוקים מתקופות שונות בחיים.  
עם הצילומים (רגיאל לילה) והסטיילינג  
(אוריה גבע), מתקבל ספר שבסופו של  
דבר חייבים להיכנס איתו למטבח ולאפות  
כמנו. המתכונים ברובם פשוטים להכנה, גם  
כשיש בהם - ויש בהם - איזה טוויסט, עוד  
מדרגה של עניין. פרקי הספר מציעים עוגות  
בחפזות ("כל בית צריך מרפסת, מקום  
לשתות בו את הקפה של הבוקר עם פריסת  
עוגה בחושה לירוק", כולל המון עוגות  
שיקולד, עוגיות מארצות ולאומים שונים,  
מחלקה כיפית של "חיתוכיות" (חיתוכיות  
בשבילי הן התרסה אמריקאית - הדרך  
המהירה והקלה להצלחה מסחררת. אלה אינן  
עוגות וגם לא עוגיות, אך הן יכולות להיות  
גם אלו וגם אלו), פרק של מאפי שמורים,  
מחלקת עוגות לחגים ועוד ועוד. ספר מחמם  
לב (הוצאת מורן, מחיר: 98 שקל).

2. **"סוד הבישול"**  
חלי מאן. סיפרנו לכם



עליו כאן בהרחבה ממש  
לאחרונה, אז רק נזכיר  
שגם ספר המתכונים  
היעיל והמעודד של  
כרונה ההרדיה חלי מאן  
שייד לרשימת הספרים  
המוצלחים להג  
(הוצאת תכלת, מחיר: 128 שקל).

3. **"מתרפאת"**  
איה קראחן. ספר



בישול קצת אחר, שבו  
איה קראחן משתפת  
לא רק במתכונים אלא  
גם בסיפורים קטנים,  
רשימות פרי עטה ופכים  
מחיייה - כאלו הקשורים  
להפיכתה לבעלת

תשובה, וגם סיפורי משפחה וילדות. הספר  
הבחיר והנעים לדפדוף (צילומים: יעל אילן,  
סטיילינג: נעמה רן) כולל מתכונים רבים,  
חלקם הגדול בריאים - סלטים, כבושים,  
ממרחים ודגים, ומבחר של מתכונים שעושים  
הרגשה של בית, כמו עוגת קובה, שווארמה



ריכושי פיסטוק נבונה מתוך הספר "דיסקו מתוקים"



## פילה סלמון בציפוי אגוזים פריך אפרת סיאצ'י

### ההכנה

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות. מרפרים תכנית בנייר אפייה.
2. שמים בקערה את כל מרכיבי התיבול ומערבבים. מוסיפים את נתחי הסלמון והופכים אותם, כך שיצופו היטב בתערובת. מעבירים לתבנית.
3. מערבבים את כל מרכיבי הציפוי ומפזרים על הדגים. מהדרקים קלות.
4. אופים 17-20 דקות.

אפרת סיאצ'י מסעילה את האתר "מתכונים ב-10 דקות". לעוד מתכונים שלה היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג [10dakot.co.il](http://10dakot.co.il)

### המרכיבים (3 חנות)

3 נתחי פילה סלמון  
במשקל של 200 גרם  
כל אחד

### לתיבול

1 1/2 כפות מיץ לימון  
1 1/2 כפות שמן זית  
2 שניי שום, כתושות  
1/4 כפית מלח  
קמצוץ פלפל שחור  
גרום

### לציפוי

1/2 כוס (60 גרם)  
אגוזי מלך טחונים  
1/2 כפית פפריקה  
מתוקה  
1/4 כפית מלח  
1 כפית פטו זוויליה או  
נוסברה יבשה



צילום: אפרת סיאצ'י

## עוף צלוי עם ירקות אביביים טל סורסקי

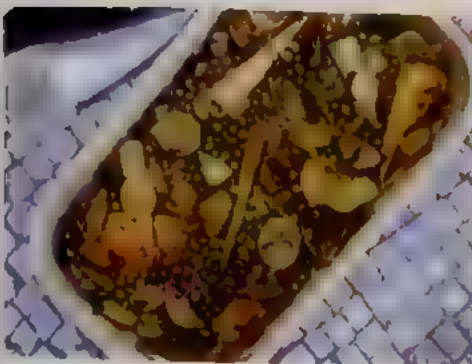
### ההכנה

1. מחממים את התנור ל-210 מעלות.
2. בינתיים, מחממים על הכיריים מחבת כבדה. מוסיפים 2 כפות משמן הזית ואת השומר וצורכים היטב מכל הצדדים, עד השחמה. מעבירים לקערה. מוסיפים למחבת 2 כפות שמן זית ואת לבבות הארטישוק וצורכים מכל הצדדים, עד להשחמה. מעבירים לקערה. מוסיפים 2 כפות שמן זית, צורכים את שורשי הפטרוויליה ומעבירים גם אותם לקערה. מוסיפים למחבת את השום והאפונה וצורכים כדקה. מעבירים לקערה.
3. מוסיפים למחבת את 2 כפות שמן הזית האחרונות עם מחצית מכמות התימין והמרווה. מוסיפים את נתחי העוף וצורכים 3-4 דקות מכל צד.
4. מסדרים את נתחי העוף בתבנית כשכבה אחת ומניחים ביניהם את הירקות. מתבלים במלח ובפלפל. מפזרים את פרוסות הלימון ואת יתר התימין והמרווה ויוצקים את היין.
5. מכסים את התבנית בנייר אפייה ולאחר מכן ברירד אלומיניום וצולים במשך שעה. מסירים את הכיסוי וצולים 15-20 דקות נוספות.

### המרכיבים (8 חנות)

4 כרעי עוף  
8 כפות שמן זית  
2 פקעות שומר  
חתיכות לשישיות  
5 לבבות ארטישוק  
טריים חתוכים  
לרבעים  
4 שורשי פטרוויליה,  
קלופים וזחזחיים  
שונים מד2 ראשי  
שום, רצוי טריים,  
קלופות

טל סורסקי בותב את הבלוג "מה יש לאבלי". לעוד מתכונים שלו היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג [tals-cooking.com](http://tals-cooking.com)



צילום: טל סורסקי

## סלט שורשים עם זעתר דפנה אוסטר מיכאל

### ההכנה

1. חותכים את כל הירקות לגפרורים דקים באמצעות סכין או מגדילנית. מעבירים לקערה.
2. מוסיפים לקערה את שאר המרכיבים ומערבבים. מומלץ להשקות ב-15 דקות לפני ההגשה, לספיגת טעמים.

דפנה אוסטר מיכאל בותבת את הבלוג "מתנות קטנות". לעוד מתכונים שלה היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג [matanot-ktanot.co.il](http://matanot-ktanot.co.il)

### המרכיבים (4 חנות)

2 כפות מיץ לימון  
1/2 כפית קליפת  
לימון מגוררת  
1 כף חומץ בלסמי  
1 כף סירופ מיפל או  
סילאן  
מלח פלפל שחור  
גרום  
1-2 כפות שמן זית



צילום: דפנה אוסטר מיכאל



# טארט מלבי קוקוס

משמח כמו למצוא את האפיקומן, מפתיע כמו אליהו הנביא:  
קבלו את הקינוח האהוב בגרסת העוגה המרשימה

## ההכנה

1. הקלתית: מחממים את התנור ל-140 מעלות. משמנים את בסיס התבנית.
2. שמים בקערה קטנה את הקוקוס הטחון, הסוכר, הסירופ והחלבון ומערבבים עד שהקוקוס הופך לת, ורדרד וקצת רביק. מעבירים לתבנית ומהדקים בכפית לבסיס ולדפנות באופן אחיד.
3. אופים כ-20 דקות, עד שהמאפה מזהיב. מוציאים ומצננים בטמפרטורת החדר.
4. המלית: מערבבים בקערה קטנה, בעזרת מזלג, את הקורנפלור ומי החרדים. מחממים בסיר בינוני על להבה בינונית את קרם הקוקוס, מי הקוקוס והסוכר, עד לסף רתיחה (כ-5 דקות). מוסיפים את הקורנפלור המומס ומבשלים תוך ערבוב במסרפה, עד שהנחל מסמיך (כ-3 דקות). מסירים מהביריים ויוצקים על הקלתית. מכסים בניילון נצמד ומאחסנים במקרר שעה וחצי לפחות (עד 24 שעות).
5. ההגשה: מקשטים את פני הטארט בפיסטוקים הקצוצים ומגישים לצד סירופ מלבי.

## המרכיבים (תבנית בקוטר 24 ס"מ)

לקלתית	למלית
1 כוס (100 גרם) קוקוס טחון	5 כפות (כ-50 גרם) קורנפלור
3 כפות סוכר	3 כפות מי ורדים
2 כפות סירופ מלבי או תרכיז פטל להכנת מיץ	1 קופסה (400 מ"ל) קרם קוקוס
1 חלבון	1/2 קופסה (200 מ"ל) מי קוקוס
	1/2 כוס (100 גרם) סוכר
	<b>לקישוט והגשה</b>
	100 גרם פיסטוק קלוי, חתוך גס
	אפשרות: 1/2 כוס סירופ מלבי

**זמן הכנה:** כשעתיים וחצי כולל קירור

**רמת קושי:** קליבינוני

**איך שומרים?** עד 3 ימים, במקרר

לתגובות ושאלות  
למדור האוכל, כתבו לנו:  
chef@laisha.co.il



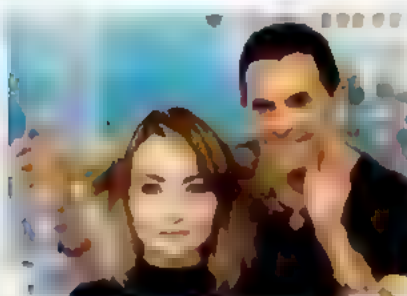


אנה

התחביבים שלה הם שפינג (בייחוד עם ורד) וטיולים. המקום האהוב עליה בעולם הוא גרנד סנספרד ובארץ - ראש הנקרה



היא מעריצה את הבנות שלה, מכורה לממתקים ולמוזיקה של שנות ה-90 ואוהבת במיוחד את הספר "האלימחא"



היא מנדירה את עצמה כחי שאוהבת להיות מכל רגע בחיים, כמו מיום הכיף הזה. לסיכום "זה יום חלום לכל אישה"



10:30

אנה אברבוך  
בת 40 מחולון  
נשואה ואמא לשניים,  
עובדת במכירות

ורד ליבוביץ  
בת 42 מראשון לציון  
נשואה ואם לשלושה,  
מנהלת אדמיניסטרטיבית

הן נפגשו לפני כמה שנים במקום העבודה המשותף, כשוורד הייתה מזכירה ואנה הייתה סוכנת מכירות. העבודה המשותפת הפכה במהרה לחברות, ומאז הן נהנות לעשות שופינג ביחד, לבלות ובעיקר לצחוק

סיד החברות שלנו. השקפת עולם והומור ציני משותף



היא הזמינה את אנה ליום הכיף כי שתיהן ספונטניות ואוהבות שינויים, ובסיומו טיפורה שהיא אוהבת בעיקר את השמלה ואת האיפור



סגנונות המוזיקה שהיא הכי אוהבת הם דאנס ומוזיקה לטינית. מופע שהיא אוהבת במיוחד לאחרונה הוא המחזמר "שיגעון המוזיקה"



ורד

הבילוי החביב עליה הוא לטייל עם המשפחה, האוכל האהוב הוא מאכלים כיתיים והאישה הנערצת עליה היא אמא שלה

**טרחו והשקיעו:** שיעור מואיש חן ל"מואיש חן", בוגרש 20 תל אביב, טל 6299918, אתר moish-hen.com או moishchen איפור וטיפול פנים: אהובה "מניק" קורח, "הדומה של אהובה", אחרי בלבוש 18 תל אביב, טל 052-2533296, אתר-ahuva-beautyart.co.il "הקומה של אהובה" בינוד-נוטיק TALIA (טליה), מאת טלי שרף חזן, תל ניבויים 5, בית טיד, תל אביב, טל 077-7003787, אתר talia-studio.com טליה TALIA טליה studio il, נעליים: SCOOP, טל 6220026, אתר: scoopshoes.co.il רשת נעלי סקופ SCOOP scoopshoes ערכת טיפוח מבית סבוקלם

# SeboCalm innovation

אנטי-אייג'ינג לעור רגיש

המשחתות במדור זוכות  
בערכת מוצרי טיפוח  
מתנת סבוקלם אינוביישן,  
הכוללת



## מסיכת פילינג אנזימטית

להתחדשות העור

+

םם

קרם מייק-אפ למיצוק  
העור SPF35

+

## פיטו סרום

להאטת קצב הזדקנות  
העור ולשיפור מרקמו

+

## SeboCalm Make Up Magic Brush

מברשת איפור ייחודית  
ורב עימושית למריחת  
כל סוגי המייק-אפ



## רוצה גם?

שימו לב:

שליחת הספח המלא פירושה שאנן  
מסכימות לקבל על עצמכן את כל השינויים  
שעליהם ימליצו אנשי המקצוע שלנו.  
זאת ועוד: בבואכן ליום הכיף,  
תידרשו לחתום על מסמך המאשר  
את הסכמתכן



## מלאי, גורי ושלחי את הספח

ל"החברות הכי יפות", מערכת "לאשה",  
ת"ד 139, ראשון-לציון, מיקוד 751002

שם:

גילו:

טלפון:

כתובת:

\*לא ניתן להחליף את המוצרים  
\*התמונה להמחשה בלבד

ורק ואנכי, יתחדשו!

17:00

במדים:  
TALIA



נעליים:  
SCOOP

הטיפ של סילי גרוס הסטייליסטית



SCOOP



TALIA

חולצת בטן יוצרת  
קו מותן יפה. לא  
רוצה לחשוף יותר  
מדי? צוותי לה  
זיקט קצר או חלק  
תחתון עם קו  
מותן גבוה



גזרו ומלאו את פרטיכם:

שם פרטי: \_\_\_\_\_

שם משפחה: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_

טלפון: \_\_\_\_\_

תנאי השתתפות:

את הפתרונות

נא לשלוח במייל:

[pitaron@laisha.co.il](mailto:pitaron@laisha.co.il)

או למערכת "לאשה",

ת"ד 1140, ראשון לציון,

מיקוד 7511002.

נא לציין על המקטעה את

מספר הגיליון ואת שמות

התשבצים הפותרים.

יש לשלוח את

הפתרונות על הקמור

המקורי (לא צילום)

ולצרף את השובר

שלמקלה. נא לציין שם

מלא, כתובת מדויקת

ומספר טלפון לתיאום

קבלת המתנה, שתשלח

תוך 45 יום ממועד פרסום

הזכייה. חשי שלח פעם

אחת בלבד. ישתתפו

פתרונות שיגיעו עד

שבועיים מיום הופעת

העיתון. ההשתתפות

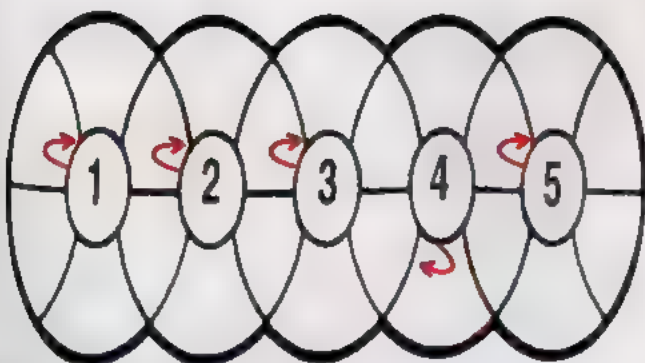
אסורה לעובדי "לאשה".

כל התמונות להמחשה בלבד

10x10 crossword puzzle grid with clues in Hebrew. Includes images of L'Oréal Paris makeup products and two portraits of people.

בין הפותרים נכונה יחולקו 6 ערכות של מוצרי קוסמטיקה של "לוראל פריז".  
 כי מגיע לך הטוב ביותר  
 ירחמונה להמחשה בלבד

גלגלים פתרו בכיוון השעון.  
 התחילו כל הגדרה בחץ האדום



1. ויכוח
2. לעתים, לא תמיד
3. נעורים
4. לוחם יפני אציל
5. צוללן

**moraz**  
 מדרוז הכי נעים. הכי יעיל.

ירחמונה להמחשה בלבד

## מצאו את ההבדלים

גלו את 5 ההבדלים בין התמונות



Shutterstock

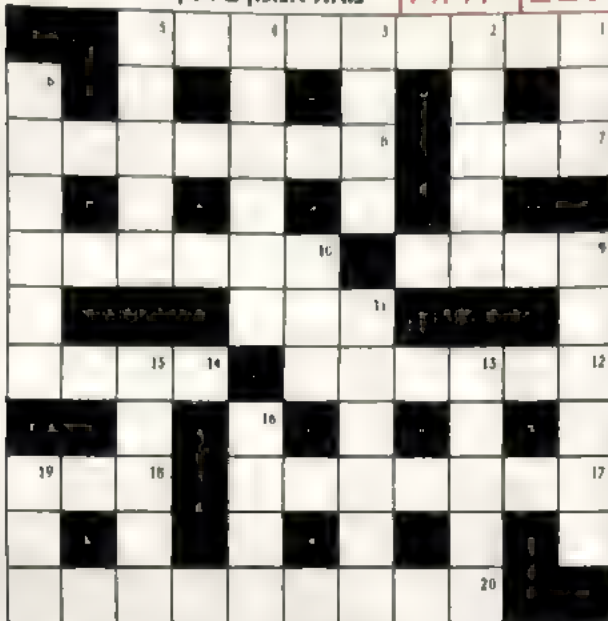
בין הפותרים נכונה יחולקו  
3 ערכות מוצרים לטיפול  
שיער של אלבי



L'OREAL  
PARIS

להתחלה להמשיך בלבד

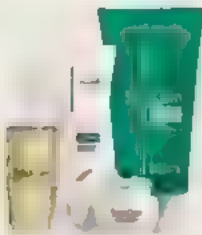
## תשבץ היגיון מאת אמנון בירמן



**מאונך:** 1. מלחין מוביל מרבה להטרידני (5,4); 7. נמל צעיר לימים (כ"מ) (3); 8. נשיא אמריקני מארח במלון חסר בית באותו מערי ארצו (7); 9. נשא בהוצאותיו של נו בקי במלאכבו (4); 10. סגורים או נהדרים שנוקטים בהם עובדים (6); 11. טיפל בנעליים במושב (אר כשרה נפס ישן) (3); 12. שמענו כיצד ניגשה גלימה וחמאת לקרב אמריקני ידוע (6); 14. לקוח שב מסריח (4); 17. בור חמוץ הכריע הצבעה בקלי קלח (כ"מ) (4,3); 18. כמו ידיד של תרנגולת (3); 20. מלהיבה נברים למרות שאינה רוכזת אלא שפה אחת במוצות טהור (3,6).

**מאונך:** 1. הוציא לפועל ופרס תועלת (3); 2. איך אחפיים עם עצמם (5); 3. ידוק שלם (4); 4. הוחזקו הפיע פתאום ומסר כי יסרה וישיטם (6); 5. יסחיר היית מוגזת (3); 6. נבכסה קונסטלציה בחידוש (3,3); 9. גנאלתי במדינה אמריקנית (6); 10. קרה ידוק (3); 11. רג מלוח בעל משמעת נוצרית (4,2); 13. ציין גבוה לחסר השכלה מוענק בתחום הצבעים (5); 15. אעלה גנוד על סוסיו (5); 16. שער כבוד (4); 19. בת בבחן (3).

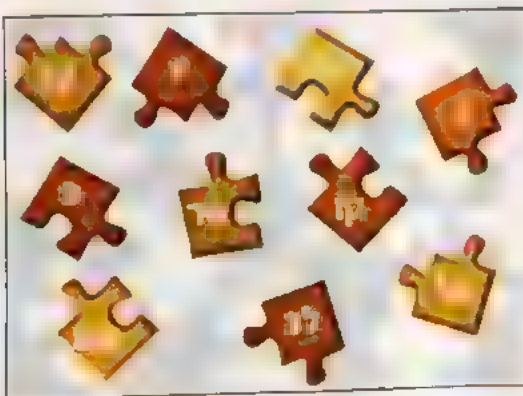
בין הפותרים נכונה יחולקו  
4 ערכות טיפוח לעור רגיש  
מתנת "סבוקלם"



SeboCalm  
טיפול בעור רגיש

להתחלה להמשיך בלבד

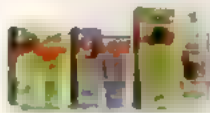
## צמד חמד



חברו  
זוגות כך  
שכל צמד  
ייצור  
מילה

**moraz**  
מורא, חביב, חביב, חביב  
להתחלה להמשיך בלבד

בין הפותרים נכונה יחולקו  
4 ערכות מתנת חברת  
מורא המייצרת מגוון  
מוצרים על בסיס צמחי  
מרפא לטיפול וטיפוח העור מכף רגל ועד ראש



## סודוקו

בין הפותרים  
נכונה יחולקו  
4 ערכות טיפוח  
לעור רגיש  
מתנת  
"סבוקלם"

8		4			7				
	6					9	7		
			8	1	9				
4		7			2		6		
			5						
		3	9						2
	5	2				4	9		
			1	6		8			
7						6	5		

SeboCalm  
טיפול בעור רגיש



להתחלה להמשיך בלבד

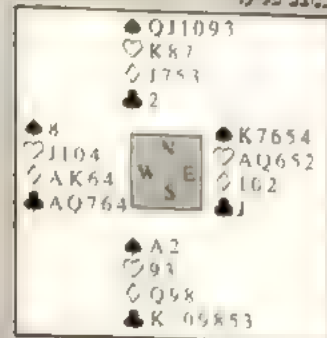


תשבץ

ברידג' | רם סופר

## הרע במיעוטו

תאורטית, הכרזה פתיחה של ♠10 מראה שבעה קלפים בסדרה. מעשית, בהיעדר פתיחה חלשה ב-♣ כגובה 2, מומחים רבים סותחים ♠10 לעתים קרובות עם שישה קלפים בלבד. ביד הבאה דרום הצטרף מאוד שהחליט לעשות כך במצב פגיע.



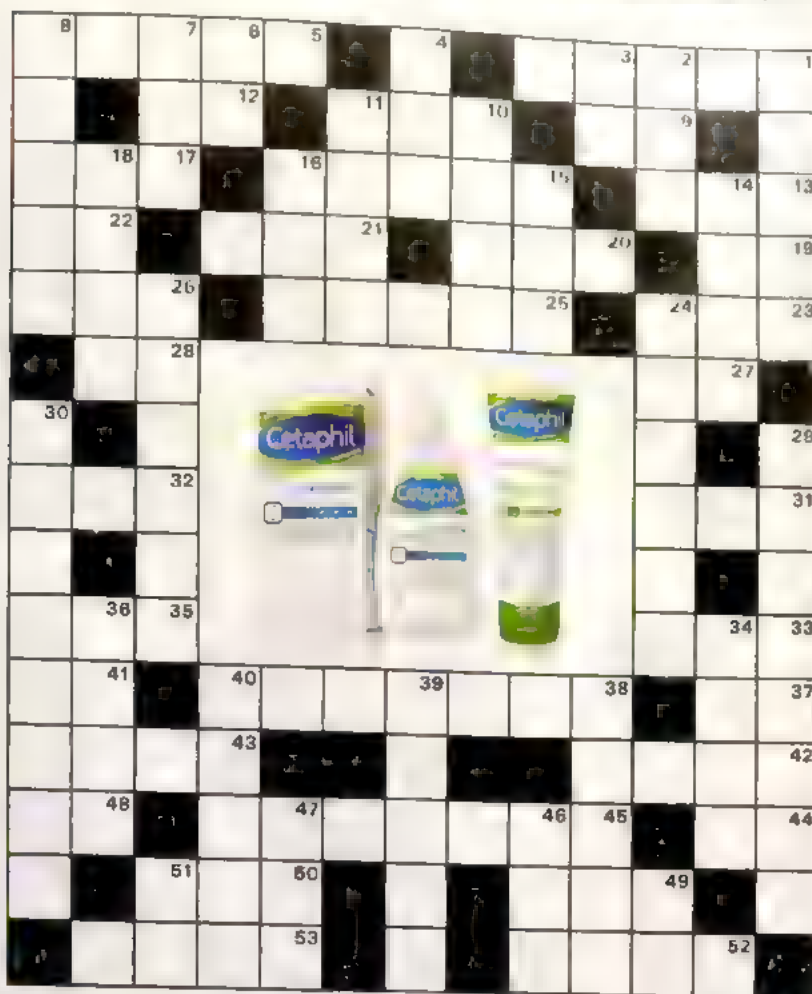
מהלך המכריע: תפסין מחלק, כולם

פגיעים	מזרח	מערב
3♣	Pass	Pass
All Pass	Dbf	Pass

בימינו שחקנים רבים מוכנים לפתוח ♠10 עם יד של מזרח, אבל אלוף העולם סייסב במזרח הפגין איפוס שהשתלם, בניגוד לידום שהחליט שסתי קריאות Pass ניתנת לו "אור ירוק" להפריע במסיב השלישי. עם זאת, מבב הפגיעות לא היה "ירוק" אלא "אדום", מערב לא התקשה לקרוא Pass לאחר ♠10, והכבוד עבר למזרח. בדרך כלל לא משתמשים ב-Takeout Double עם חמישיות במייג'ור, אבל במסגרת הזה לא הייתה למזרח בעיה לאחר Pass התחלתי. לו היה מערב משיב ♠10, הוא היה ממשיך ♣3 ומבקש מהשורף תף לבתור בין סדרות המייג'ור.

מערב השאיר ♠10 מוכפל כשחמה רבה, אך השמחה לא הייתה מנת חלקו של דרום לאחר שמערב הוביל ב-♠A והדיוסם נפרש. מזרח איתת עם ♠10 בלקחה הראשונה. מערב המשיך ב-♠A וב-♠6. מזרח תתן עם ♠J, והגענו לדגוע המעניין של המשחק. בידו נותרו רק קלפים בסדרות המייג'ור, ואף חורה לא הייתה אסטרטגית. מזרח היה צריך למצוא את הרע במיעוטו. משחק של הארט מצויף של AQ שיושב אחרי הרא של הדרום לא בא בחשבון. רוב השחקנים היו ממשכים ב-♣ נמוך כדי לשמור על ה-A, שלהם להמשיך המשחק, אבל מזרח הבין שה-A הזה כבר לא יוכה בלי קריאה. דרום קיווה, במובן, לחזרה כזו כדי שיוכל להיכנס לדיומם עם ♠Q ולרשליד ♠ ממסיר על הריאמוגר הרביעי, בעוד מערב חיב לשרת ומזרח אינו יכול לחי תוך.

האלוף במזרח סיכל את תכניתו באמצעות המשיך מבריק ב-♠A. "הקר" כת' המלך מנעה בניסה לדיומם. המשיך ב-♣ שני לאחר זכייה ב-A נחתך במערב. כעת מזרח זכה ב-AQ♥ ושחקן "שלי" שי. ריוס נאלץ להתרד עם ♠8 ובסופו של דבר מטר עודד שלוש לקיחות בשליט. ההגנה היא זו "שביצעה" את החורה ♠3 ורשמה ליכוחה 1400 נקודות.



בין הפותרים נכונה יחולקו 4 ערכות הכוללות: תחליב ניקוי ותחליב לחות לעור יבש של צטאפיל, המחזיר את האיזון לעור



יתמנה להחלשה בליבו

**מאונד:** 1. + 30 מאונד. מסנתרן ומלחין צרפ' 2. קביצת כוכבים. 3. מעוגל. 4. נוזל לכתיבה. 6. מכשיר עיני קרום. 7. כוון מקראי. 8. חיוק, חוסף כוח. 10. מכל למשקה קל. 11. כלי תחבורה. 14. תרופה. 15. משא ומתן. 16. לא נתן לדבר לקרות. 18. לפני כן. 24. חרף, שנון. 26. שטות. 29. כלי הקשה. 30. ראו 1 מאונד. 34. שחקנית יש"מ. 36. תופס. 38. התחלק לחלקים. 39. מין שמן. 40. נצץ. 46. ריחף. 47. תקוה. 49. קידומת סקוטית. 51. נקודת ציון.

**מאונד:** 1. בטט סלה. 5. מקום להגשח אוכל. 9. רשע. 10. בור המעלית. 12. עני. 13. שער ככשים. 15. עשוי בתבונה. 17. מפעל ליון. 19. זמרת יש"מ. 20. יוסי. 21. הקים. 22. נהר בזולט. 23. עמידה קופסה. 25. משלה. מרמה. 26. חורש עברי. 27. אצטבה. 28. אוקיינוס. 31. טיפס. 32. משועבה. 33. הוגה דעות יהודי גרמני וש"מ. 35. גרתיק לחיצים. 37. ימה בתורכיה. 38. ראו 52 מאונד. 41. עיר בפקיסטן. 42. שחרור, הצלה. 43. הערף. 44. נהר בורא"ם. 45. חינוך. 48. נוזל בגוף. 49. גילה את מה שהיפס. 50. מידת נוזלים (שמות כ"ס 40). 52. + 53 מאונד + 38 מאונד. מספרי אתגר קרת. 53. ראו 52 מאונד.

## פתרונות וזוכים 3752



זוכים בעריכת אישור ומימון של "לוראל פריז":  
• רחל שניא, רמת גן • אורלי סבת, מגדל העמק • אינה כנצלסון, אשקלון • פנינה אהרונ, פתח תקוה



זוכים בעריכת אישור ומימון של "לוראל פריז":  
• אביה תר, ראש העין • אבי איכנבאום, רמת גן • סלי נגז, איפיקים • יליר רסק, באר שבע • שוש כהנא, חולון • חני רוסינסקי, רמת גן



## תשתך

בין הפותרים נכונה  
יחולקו 6 ערכות מתנת  
Shemen Amour  
שמן המור המותג  
המוביל בישראל  
של מוצרי טיפוח וספא  
מים מלח - לפני,  
לשיער ולגוף



## Dead Sea Treatment

\*החמונה לרמחשה 171

[illegible]

## צמד חמד

מכרה, טלע, מהצב, רובד, זהב

**חזונים בעריבת "מורד":**

- עליזה שלום, פתח תקוה
- שילמית מאור, חיפה
- אסתר ורדור עמיצ'ר, פתח תקוה
- נועה בראור, מדרשת כן גוריון

## תשבץ היגיון

מאות: 1. בארות יצחק 7. מונבז 8. לנראו 9. מלאה 11.  
עין חמד 12. לוד 13. שומרון 14. וילק 17. אגרסל 18.  
ריגבי 20. תיכון ליתר.

מאונק: 1. בטן 2. רוח 3. תן לי יד 4. צעד וחצי 5.

קנווד 6. סמים 10. אדם ברוך 11. עץ 12. לובלין 13.

של אמת 15. קשים 16. קרני 19. גדר.

**הזוכים בערבת מיסות "סבוקלס":**

● הדם שורץ-עֵיֶשֶׁת, חֵיפָה ● נִטְלֵי שְׁמֵרָמוֹן, עֵרֶד ● עוֹדֵד

פכטמן, במר סבא • סינל נאור, פתח תקוה

## הדירוג

מימין, שמות, מלוח, חולס, חמוש, כמון

הזוכים בערבת "מורד":

● אפרת חוט, גדרה ● רכקה פדלשטיין, מזריצין

## מצאו את ההבדלים



תזכירים בשבת מוצאי שיעור מוסדות יאליביב קולור  
מדינת קליפ: • בקי חג'י, תל מונד • הדר שרקי ים  
• יעל דרז, רעננה

**סודוקו הזוכים**  
בערכת מוסד "סבוקלם":

- אנה מלרמן, רחובות
- מיכאלה רייפלד, גם ציונה
- דותי דוייב, כפר סבא
- מירי כדורי, בת ים

## תשחץ

דלויבים בערבת אשמן חמורא:

- מטיילר בן ארי, כת ים ● שירד כהן, יים ● כני גרונסטיין,
- חולון ● ציפי קודלנדר, חיפה ● יעלי הורביץ, רמת השרון
- אילנה יגור, אוד



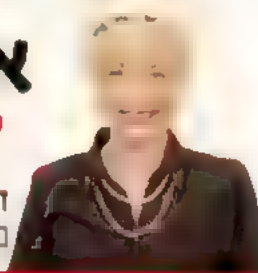
# אני מעפפת והמסרים זורמים

לימור מרדכי, מתקשרת,  
יוצרת תכשיטים המסייעים  
לפתרון בעיות

צפורה רומן

## אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית,  
בטיפ שבועי על הגשמה עצמית



## משחקי דמיון

**פ** מה אנחנו אהבות כל כך לחזור ולהזכיר את הדברים המי  
כאיבים שבן זוגנו עולל לנו מיום היכרותנו, גם אם עברו  
מאות שנים רבות? כי אנחנו מרגישות שעד היום הוא לא הבין  
איתנו. הוא עדיין לא קלט עד כמה הכאיב לנו כשלא היה לצדנו  
כשהיינו זקוקות לו, כשהדיו מתחזק עלינו ביקורת והוא לא תמך  
בנו. אנחנו מקוות שאולי הפעם הוא סוף כל סוף יבין.  
אנחנו רוצות לשמוע שהוא מתחרט, לקבל אהדה וחמלה. רק  
יה יאפשר לנו לפתוח רף חדש ולהמשיך הלאה.  
כולנו רוצות דבר אחד: הבנה. אבל כדי להבין באמת את האחר  
צריך לראות את המציאות בעיניים שלו, לשמוע את המילים  
כאוזניים שלו, להרגיש את הלב שלו ולהבין דרך השכל שלו.  
מה לעשות אם יש לנו רק העיניים שלנו, האוזניים שלנו  
יכולים עם אילו כלים וחושים נראה שגשג הוא צורך? נשמע את  
הלב הבוכה של נרגיש שמעמקים גם הוא קודא להבנה שלנו  
יש כלי מיוחד ממש למטרה זאת: דמיון – תכונה מיוחדת  
שקיבלנו כדי לקלוט דברים שאנחנו לא יכולים לראות ולשמוע  
ולהרגיש בחושים שלנו. הדמיון הוא מתנה. בעזרתו נוכל לחוש  
שאנחנו מישו אחר שנראה אחרת, מרגיש אחרת וחושב אחרת.  
זה יכול להיות משחק קבוע: בכל ערב דמיינו שאתן בן זוגנו,  
ותאמרו מה עובד עליו. כעבור זמן לא רב תגלו שהנחתן לראות  
את הדברים גם בעיניים שלכן וגם בעיניים שלו, להרגיש בלב  
שלכן ובלב שלו ולהבין זה את זה באמת.

zviagranot.co.il

בגיל שבע חוותה לימור מרדכי חוויה  
מיוחדת במינה. סבה המנוח, הרב מרדכי  
עמר, שהיה קבליסט ידוע, לקח אותה למי  
קווה של האר"י הקדוש בצפת. "מאותו  
יום התחילו לי חזיונות. התחלתי לשמוע  
קולות, לראות ולהרגיש דברים", מספרת  
לת מרדכי (44) מחיפה, מתקשרת ויוצרת  
תכשיטים קבלה בעזרת תקשור, המותאמים  
לאנשים על פי צורך.

על אף גילה הצעיר, היא לא נבהלה  
מהקולות והחזיונות שהחלו לפקוד אותה.  
"גדלתי לתוך זה. המיסטיקה עוברת אצל  
לנו בגנים. אנחנו רואים את נשמתו של  
אדם, יורדים לעומקה, רואים את שורש  
הבעיה וגם איך אפשר לפתור אותה", היא אמרת. גם אחיה, ליאור מרדכי,  
הוא מתקשר פעיל. לרבים מקרוביהם המנוחים היו כוחות תקשור. "סבתי  
מצד אמא הרגישה דברים רדד תקשור, אבל לא התעסקה בזה מול קהל. לאבי  
היו אינסטואיציות חזקות. הוא היה אומר לי דברים מצמררים, אף שלא קרא  
לעצמו מתקשר. לפני ארבע שנים, בטרם נפטר, הבנתי שאני השכפול שלי".  
בבית הספר הייתה תלמידה רגילה ומקובלת, ובנעוריה כבר תקשרה לתבי  
רות ולמורות. "ראיתי דברים שהיו בעברן ודברים שיתרחשו כעתיד ותחלתי  
להגיד אותם", היא אמרת. "היו דברים שהרגשתי, וכשאמרתי אותם – השתגעו  
ממני". את התקשורים היא מקבלת באמצעות נשמות צדיקים, כמו האר"י  
הקדוש, ולחזיון היא בעזרת כספר תהלים, גרפולוגיה וקריאה בכף היד: "יש  
כי אמונה חזקה מאוד. הכל בא אליי מהקב"ה, ואני שליחתו".

לימור מרדכי, חשמהל  
לחטה: תכשיט אנרגטי  
בעיצובה



● כיצד את מתקשרת?

"כשאדם מגיע אליי, אני מבקשת תאריך לידה לועזי, מחזיקה לו את היד  
ומתחילה לעפעף. זו הדרך שלי לקבל מסרים מנשמות הצדיקים. הנשמה  
שמעבירה לי את המסרים משתנה לפי הנשמה של הפונה".  
מרדכי פרצה לתודעת הקהל לפני שנים. היא נכללה בספר "101 מיסטי"  
קניס", שכתבה העיתונאית יעל חן, הגיעה לגמר בתוכנית "הכח" בערוץ 10



# עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני,  
עונה כאן מדי שבוע על שאלות  
קוראים בנושא העידן החדש  
והחיים בכלל



## לא נולדתי, לא אמות

כתבת שהזמן אינו קיים כאמת. על כמד מה אתה סבור  
כך? מה זה אומר מבחינה מעשית על החיים שלנו?

**פ** אשר אנו צופים בסרט, העלילה מתרחשת לאורך זמן מסוים – מתחילת הקרנה ועד סיומה. אולי צפינו בסרט היסטורי המפרט ותפוחיות של עשרות שנים. זה הזמן של הסרט, אך זה אינו הזמן ה"אמיתי". במציאות שלנו עברו אולי רק שתיים. תופעה זו מרמזת עד כמה הזמן הוא מושג יחסי. הרי בתוך העולם של הסרט "כאמת" עברו 30 שנה, אבל מנקודת מבט חיצונית – הזמן שונה. במובן דומה, הזמן וצורה לנו כה אמיתי כאשר אנו נמצאים על כדור הארץ – מיום שבו אנו עומדים על דעתנו ועד יום מותנו – שונה לחלוטין בעיני צופה מחוץ למסגרת המסך. הולל הרגילה שלנו. הרגשה הפשוטה ביותר, שלא ניתן להתווכח איתה, היא התקדמות הזמן כאשר נמצאים בתנועה מהירה. אם נסוס בחלל במהירות הקרובה מאוד למהירות האור, ונחזור לכדור הארץ, נגלה כי אף שעבורנו חלפו רק דקות או כמה שעות – בכדור הארץ חלפו מאות אלפי שנים. אולי הוא כבר לא קיים. ברור שהזמן אינו כה מצוק וממשי כפי שנרמזה לנו.

ישויות או תודעות הוות קיום ללא גוף פיזי ושאינן כבולות לחוקי הזמן והמרחב שלנו, יכולות אולי לצפות בעבר, בהווה וגם בעתיד שלנו. הדבר דומה לנוסע ברכבת היוצא מחיפה לתל אביב, משקיף מהחלון ורואה כיצד היישובים חולפים על פניו. חלק מהתחושה נמצאת מאחוריו וזה עברו וחלק מלפניו – העתיד. אך לגבי צופה מחוץ לרכבת, כל התחושות שברור קיימות ללא סדר מוגדר. חקיקים המחולק אינו כבול למגבלות זמן, וגם אינו מוגבל על ידי חלל. הוא דומה יותר למה שאנו יכולים לכנות "דעיות": המציאות היא רעיון שיצורים שונים מתרגמים באופנים שונים. אנו, כבני אדם עם מח ומערכת עצבים הפועלת על בסיס פולסים חשמליים, לומדים מרגע לידתנו לקלוט את המציאות כרצון תרבותי של התרחשויות. אותו רעיון המתפרש על ידינו לאורך זמן, עלול להיתפס על ידי תודעה מממד אחר כהתרחשות ברזמנית – ממש כמו שבתומורת אפשר לגנון יחד או כנפרד.

אם הזמן הוא סוג של אשליה, כיצד עוזרת לנו הידיעה הזאת להיות טוב יותר? קודם כל היא מלמדת אותנו צניעות: רוב המכאובים והייסורים שאנו חווים הם בגלל דעות, אמונות וצרכי פיות מטעות. ככל שאנו נוקשים יותר באמונותינו וציפיותינו, כך גרל הסיכוי שנתגשגש באופן מתסכל פעמים רבות יותר עם המציאות. אך ככל שאנו תופסים את המציאות בצורה נזילה וגמישה, ופוחתים שעד נרחב לאפשרויות שאינן מובנות מאר ליה – כך אנו מחוססים יותר ממצבים שנראים לנו לא הולמים. עבודת הריכוך וההגמשה לא נגמרת: עלינו להשתחרר ממגבלות של מרחב פיזי (איני הגוף שלי, אני תודעה השוכנת בגוף) ושל זמן ולא נולדתי ולא אמות. אני קיים לנצח בממד שבו הזמן לא קיים. אדם המודע לכך שהוא קיים לנצח, סובל פחות כאשר חייו לא מתנהלים כמתוכנן. אנו נצחיים ונמצאים בכל מקום, תמיד. העובדה שעם לידתנו בחרנו לשכוח זאת, אינה משנה את האמת הנצחית של קיומנו.

קוראים הנושגנינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל. מזמנים לכתוב אליה לדוא"ל: avi\_gr@012.net.il



והשתתפה בתוכניות ייעוץ ברדיו חיפה וברדיו ירושלים. בין לקוחותיה: אנשי אקדמיה, תקשורת ואמנים, ובהם חמי רודנר. לאחרונה היא מופיעה בחוגי בית וימרה לגופים כמו חברות הייטק ובנקים על העצמה אישית, תנהלות נכונה, קבלת רבדים בפרופורציה ויצירת הצלחה בכוח המחשבה. כבר בגיל 20, אחרי השחרור מהצבא, הפכה את התקשור לעיסוקה המרכזי בחיים. בתמיכת אביה המנוח, פתחה חנות למיסטיקה בחיפה, שבה קיבלה לקוחות לתקשור ויצרה תכשיטים קבליים עם אנשים אנרגטיים. כיום היא מקבלת לקוחות בביתה בחיפה ומוכרת תכשיטים קבליים ביירדים המתקיימים שלוש פעמים בשבוע בקניון הקריון ואחת לשבוע ביריד בגרנד קניון בחיפה (טל' לפרטים: 052-5740933).

• איך התחלת ליצור תכשיטים?

"כשהייתי בת 17, עלה לי בתקשור שאני צריכה לעזור לאנשים ולרפא אותם בעזרת תכשיטים אנרגטיים קבליים. קיבלתי מסר איך ליצור אותם. אני יוצרת שרשרות, מחרוזות, עגילים, צמידים וטבעות: מסעינה אותם בכוחות ומתאימה לכל אדם את הסגולות שהוא צריך, על פי האנרגיות שלו והבעיה שאיתה הוא מתמודד. יצאתי תכשיטים לרוחקת שרצות להתחנן, לאנשים שרצו צים לשפר את החוגיות, לבעיות פרויון, לחסימות ולתקיעות בעבודה ובמערכות יחסים. בנוסף, יש לי קמעות להסרת עין הרע, שמניחים בבית, עונדים או מניחים בתיק – הכל בהתאם לבעיה. אני מברכת כל תכשיט, מסעינה אותו באנרגיות ומקבלת תקשור איך לצייר עליו ומה לכתוב עליו. האדם יוצא לדרך מבורך ותודרי האותיות משפיעים עליו לטובה."

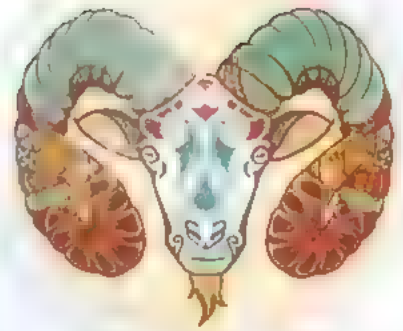


מערכת "לאשה" מבהירה כי המודור אינו מהווה החלצה. והפונים אל המדוראינים בו עושים זאת על דעתם בלבד.

צילום: Shutterstock/ASAP Creative



# הורוסקופ | התחזית השבועית



## טלה 20.4-21.3

אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות השבוע. **קריירה וכסף:** מרביעי הכוכבים ייטיבו עמך בענייני דעבור, בייחוד בנושאים שקשורים להחל להוראה ולשפטים. עם זאת, עד השבוע הבא חשוב להימנע ממאבקי כוחות עם בכירים מכן. בתחום הפיננסי, מצבך משתפר, אך מאמצע השבוע רבא יש לכן נטייה להוצאות כספיות אימפולסיביות. **יחסים:** אלה ימים רגועים בקשרים בחייך. לפניית, ובייחוד לגרושות, צפוי שבוע טוב להיכרותך. **התנהלות:** אתן אנרגטיות ומלאות תוכניות לחג. בנוסף, הכוכבים מיטיבים עמך בענייני נסיעות ובתקשורת בינאישית. **מומלץ:** לדעת לוותר כשצריך. **לא מומלץ:** לשלם יותר כסף בגלל חוסר תכנון.

משהו לחשוב עליו:

"השקר הוא טוב ומלא רחמים מהאמת המחורבנת"

סמי מיכאל



## שור 20.5-21.4

אתן מכונסות בעצמכן ועם זאת כמצב רוח משפחתי. בליל הסדר תיהנו מחברת האנשים שתחגגו איתם. **קריירה וכסף:** בתחום הפיננסי, מצבך משתפר, אך חשוב שתישמרו במהלך השבועות הקרובים מבוזבזים שאתן לא יכולות להרשות לעצמכן. **יחסים:** עד השבוע הבא אתן נהנות מיחס נדיב ומפרגן של החברים. לפניית, מרביעי אתן לך קחת הפסקה זמנית מעולם הדייטים. **התנהלות:** אתן מצליחות כימים אלה לסיים לספל בעניין לא נוח הקשור לבית או לאחר ההורים, הדבר מביא עמו הקלה ושיפור באיכות החיים שלכן או של ההורים וכן מעניק לכן ולהם הרבה יותר חופש. **מומלץ:** לתכנן משהו לא שגרתי לימי החג. **לא מומלץ:** להתמקד במה שאין.



## תאומים 21.5-21.6

השבוע אתן מתמלאות מרץ רב ומצב רוח טוב, בייחוד מרביעי. **קריירה וכסף:** אתן מלאות יוזמה, עוזרות כי עילות ומספיקות לסיים את כל המטלות שלכן בעבודה לפני חופשת החג. **יחסים:** הכוכבים מיטיבים בתקופה זו עם היות וגם עם ההיכרות, לפניית, מרביעי, היות חום החברתי בחייך יהיה בפריחה. **התנהלות:** למרות מצב הרוח הטוב שלכן, בייחוד במחציתו השנייה של השבוע, עד השבוע הבא יש לכן נטייה להגיב בקיצוניות למצבים שונים ואף להתבטא בתוקי פנות כלפי הסובבים אתכן. שימו לב לכך. **מומלץ:** לוותר על עמדת הצדקת לשוכת עמדת החכמה. **לא מומלץ:** להיכנס לוויכוחים ולעימותים מילוליים, כי אלה עלולים לצאת משליטה.



## קשת 21.12-22.11

שבוע נעים ומהנה ניצב בפניך. **קריירה וכסף:** השבוע יחל חודש קל ומהנה בעבודה, שבמהלכו גם תיפתח בפניך הזדמנות לשינוי מבורך. בתחום הפיננסי, מצבך לא יציב, וחשוב להקפיד על שיקול דעת ועל גישה אחראית וביגרת בעניינים כספיים. עם זאת, בראשון או בשני תיתכן ידיעה משמחת בנושא הקשור לחלל או לחביעה. **יחסים:** מפת השמיים מיטיבה עם ילדיך ועם הזוגיות. לפניית, מראשון ולמשך שלושת השבועות הקרובים, תיהנו מחלון הזדמנויות להיכיר את האחד שלכן. **התנהלות:** אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות ומעניינות לבלות, לטוס לחו"ל ולהנות, גם אם משמעות הדבר היא בזבזים רבים מדי. **מומלץ:** לנהוג במידתיות. **לא מומלץ:** להתפרע עם חשבון הכנק.



## עקרב 21.11-24.10

הכוכבים מרגישים השבוע את התחום המקצועי. **קריירה וכסף:** אתן מסתערות על העבודה במלא המרץ, אך חשוב שלא תהיו קיצוניות מדי בתגובות שלכן אל הקולגות. בתחום הפיננסי, מרביעי הכוכבים ייטיבו עמך בעניינים כספיים ובנושאים הקשורים לחברות גדולות או לגופים ציבוריים. בנוסף, ייתכן שתקבלו לקראת החג בונוס נדיב או הטבה אחרת. **יחסים:** אתן רומנטיות, רכות ואוהבות כלפי בן הזוג והילדים. לפניית, היכרות שתתרחש השבוע תהיה מוצלחת במיוחד. **התנהלות:** אף על פי שאתן טובות בטיפול בכמה עניינים במקביל, רשבוע צפוית הפרעות שיפגעו ביכולתכן. נסו להתגמש ולשמור על מצב רוח טוב בעניין זה. **מומלץ:** להיות אדיבות כלפי נותני שירות. **לא מומלץ:** לצאת מפרופורציות.



## מאזניים 23.10-23.9

השבוע יהיה עמוס בעבודה ובסידורים רבים למראת החג. **קריירה וכסף:** השבוע בעבודה יהיה מאומץ אך מספק. אתן חשאפו לספל במשימה חשובה ולסיים את כל המטלות לפני החג, אך הדבר יצריך שעות עבודה רבות. בתחום הפיננסי, צפויות הוצאות חריגות הנוגעות לחג, אולם בעוד כחודש יחול שיפור במצב. **יחסים:** שבוע נעים צפוי בקשרים עם בן הזוג ועם קרובי משפחה וחברים. **התנהלות:** בתקופה זו אתן תקשורתיות, פתוחות וסקרניות, ובושר הביטוי שלכן עוזר לכן להשיג את מבוסכן. בנוסף, עניין משפחתי שמטריד אתכן יסתדר בתחילת רשבוע הבא. **מומלץ:** לספל בעניין ביורוקרטי ברביעי או בחמישי. **לא מומלץ:** לקחת על עצמכן יותר מדי.





## בתולה 22.9-23.8

הכוכבים מרגישים השבוע עניינים כספיים. **קריירה וכסף:** אתן חושבות בגדול ולטווח הארוך, ומציבות לעצמכן מטרות ויעדים מפורטים. בעוד כשלושה שבועות תשיגו פריצת דרך חשובה בקריירה ובהמשך אולי תזכו לקידום. בתחום הפיננסי, תיתכן התפתחות חיובית הקשורה לבית או לאחר ההורים וגם התחייבות כספית תסתיים השבוע. **יחסים:** אלה ימים טובים לזוגיות. **התנהלות:** עד השבוע הבא, יש לכן נטייה להיחלש על דברים בצורה נחרצת, ואתן מתקשות לראות את ההיגיון בעמדתן של מי שלא מסכים איתכן. הימנעו מלפעול באופן קיצוני, בייחוד בנושאים הקשורים לכסף או לרכוש. **מומלץ:** לזכור שאתן לא מושלמות. **לא מומלץ:** להיחלש לדרכן בשמשהו לא קורה בדיוק כפי שדמיינתן.



## אריה 22.8-23.7

מרבית מצב הרוח שלכן יהיה נפלא ותתכננו תוכניות רבות לחג, שאולי אף יכללו נסיעות בארץ או בחו"ל. **קריירה וכסף:** אתן לא כל כך מרוכזות בעבודתן בימים אלה, ולזמן קצר חשות תסכול וכעס כשל עניין ביורוקרטי. בתחום הפיננסי, מרבית הכוכבים ייטיבו עמכן בתחום הכספי. **יחסים:** אלה ימים טובים לקשרים בחייכן, בייחוד לקשר רומנטי טרי. **התנהלות:** אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות, עד השבוע הבא. עם זאת, יש לכן נטייה להגיב בתוקפנות מסוימת אל הסובבים. נסו להימנע מכך, ובזכות הקסם האישי שלכן ומצב הרוח הטוב, תמשכו אליכן דברים נפלאים. **מומלץ:** להיות סבלניות כלפי החברים לעבודה. **לא מומלץ:** לראוג בגלל כסף. זכרו שהרברים יסתדרו בקרוב.



## סרטן 22.7-22.6

השבוע תהיו עסוקות בקריירה וגם בניסיון לסיים לטפל בעניין ביורוקרטי לפני החג. **קריירה וכסף:** עד שישי תצליחו לסיים משימה חשובה ותחושו סיפוק רב. בנוסף, אתן מלאות ציפייה לקראת תפקיד או משימה חדשה שקיימת בלחן במסגרת קידום מקצועי שייכנס לתוקפו אחרי החג. בתחום הפיננסי, מצבכן טוב, בייחוד בזכות בוגוס שקיבלתן לחג. בנוסף, משישי עד סוף החודש צפויה התפתחות נוספת שתשפר מהותית את מצבכן הכלכלי. **יחסים:** בן הזוג עובר תקופה לא נעימה וחש מתוסכל לעתים קרובות, וזה משפיע על הקשר. **התנהלות:** אתן מגיעות אל ערב החג במצב רוח נפלא ואוהב. **מומלץ:** לעסוק בדברים מרגיעים. **לא מומלץ:** להזדהות יותר מדי עם רגשותיהם של אחרים.



20.4.86 תום אבני



17.4.72 ג'ניפר גארנר



15.4.59 אמה תומפסון



## דגים 20.3-19.2

אתן שופעות קסם וכריזמה ומושכות אליכן מחוזים ואת תשומת לבם של הסובבים. בנוסף, הכוכבים מרגישים את התחום הכלכלי. **קריירה וכסף:** שבוע מוצלח צפוי בעבודה, ועד סוף השבוע תסיימו פרויקט שהייתן עסוקות בו לאחרונה ותצאו לחופשת חג בסיפוק רב ובתחושת הקלה. בתחום הפיננסי, מצבכן טוב וייתכן בוגוס נדיב לחג. **יחסים:** השבוע יהיה מוצלח לזוגות. **התנהלות:** אם טרם החלטתן על שיפוץ בביתכן, ייתכן שהשבוע תחליטו להתחיל בפרויקט מסוג זה ותתחילו להיעדר לכן, גם בהיבט הכספי. **מומלץ:** להקפיד על הפרטים הקטנים בכל תרבות שמעורבת בה הוצאה כספית משמעותית. **לא מומלץ:** להקשיב לכל הקולות. בראשכן, נסו להירגע.



## דלי 18.2-21.1

אתן תקשורתיות וכריזמטיות השבוע, והכוכבים מרגישים את התחום הפיננסי. **קריירה וכסף:** אתן כמהות להיות יותר בשיטה על זמנכן, וחופשת החג תאפשר לכן לחדש כוחות. התחום הכלכלי במגמת שיפור, אך חשוב להישמר מפני בוזוזים אימפולסיביים. **יחסים:** אתן משרדות פתיחות וקסם אישי, והרבר מייטיב עם הקשרים בחייכן. לפגישות, צפויות היכרויות מוצלחות בשבועות הבאים. **התנהלות:** אתן מחפשות דרכים לממש רעיון ליוזמה כלשהי בתחום שאיננו קשור בהכרח לתחום העיסוק שלכן, מתוך מחשבה על עבודה כעצמאיות כעתיה. נסו לשמור על כך בריסקי רטיות בינתיים. **מומלץ:** לדבר עם חבר בראשון בערב, כדי לקבל פרספקטיבה על דברים. **לא מומלץ:** לנהוג ברכב בחוסר זהירות.



## גדי 20.1-22.12

ענייני הבית והמשפחה בראש סדר העדיפויות. **קריירה וכסף:** אתן מלאות מרץ ונחישות, אך מתקשות להתרכז לעתים. בראשון הבא יחל חודש שבמהלכו תבלו יותר בבית מאשר בעבודה או שתעברו הרבה מהבית. בתחום הפיננסי מצבכן טוב, ובראשון בערב תיתכן ידיעה חיובית כלשהי בעניין כספי. **יחסים:** הכוכבים מייטיבים עם קשרים רומנטיים בחייכן. לאמהות, זהו שבוע טוב לילדיכן. לפגישות, צפויות היכרויות מוצלחות. **התנהלות:** אתן מתאמצות לסיים עניין הקשור לביתכן או לאחר ההורים, ומרוב לחץ עלולות להיות חסרות רגישות כלפי בן משפחה. **מומלץ:** לזכור שבסופו של יום בני אדם חשובים לכן יותר מהישגים קרים. **לא מומלץ:** לקחת על עצמכן את כל האחריות על עניינים של אחרים.





# רק לא עוד צעיף

השנה אני רוצה תלושים או ממתקים לחג. תודה מראש

## ממתקים

מתנה נהדרת. אני לא מכינה לשם מה יש בעולם הזה מתנות אחרות. העברת את החודשים האחרונים בגמילה מסוכר? אחלה. באמת הגיע הזמן שתחזרי לעצמך. כי אין על ממתקים. בכל שנה לקראת פסח אני נכנסת לסופר ואומרת לעצמי, מיהם אותם בני המזל שמקבלים את המארוזים העצומים של הממתקים? למה אני לא אחת מהם? מרי פעם אני אפילו קוראת את רשימת המרכיבים שעל האריזה, בתקווה שיהיה שם איזה צעיף, ככה יהיה לזה יותר סיכוי להגיע אליי. אבל לא. אני קוראת לכל עם ישראל - קנו לי ממתקים! אני רוצה ממתקים! אני רוצה חבילה כבדה מדי, יקרה מדי ומכוערת של ממתקים! ובואו נתערב שגם כל שאר האנשים רוצים.

## תלושים

מה לעשות, תברה. אלה החיים. רוצה להעניק למשפחה ולחברים מתנה קרה, חסרת לב, משעממת, צוננת, מנוכרת, יעילה ומושלמת? הגעת למקום הנכון. שייקחו את התלושים וידחפו אותם למקום שבו השמש אינה זורחת, כלומר לארנק. זהירות! זכרו שתלושים הם מתנה מכובדת, בעוד מעטפה עם מזומנים זה דבר דוחה ומעליב, בייחוד כשזה במטבעות. ■

מתנות זה דבר בעייתי. סורי, אנושות. אני מכינה שהכוונה שלך טובה, אבל מתישהו כולנו מגיעים לגיל שבו מיצינו את כל המתנות שנוכל לקבל, ומשם זה סתם משעמם וחוזר על עצמו. עוד ספלים. עוד צעיף. עוד כוסות. עוד צעיף. עוד ספלים. עוד צעיף. עוד מצעים. עוד קרם גוף. עוד קרם פנים. עוד קרם ידיים. עוד צעיף. עוד צעיף. נדמה שכולם קונים לך צעיפים כדי שיום אחד תקשרי אותם זה לזה ותברחי מהבית דרך החלון. אבל לא. את לא בורחת. את נשארת. ולפעמים את קונה את הצעיף למישהי אחרת. לפעמים את מקבלת. פעמיים בשנה, בראש השנה ובפסח, כולם קונים לכולם וכולם מקבלים מכולם. למה שלא לעצור את המנהג האידיוטי הזה, ופשוט שכל אחר יקנה מתנה לעצמו? לא יודעת. זו המציאות שאליה נולדנו, וזה מה יש. אז מה לקנות? ומה לקבל? אז

## בקבוק יין

כביכול מתנה נהדרת. קומפקטית, סימפטית, חגיגית, ממסלת. אחלה. הבעיה היחידה היא התווית, היות ושנת הבציר מעידה על מידת הקמצנות שלך. לפיכך הביאי בחשבון שאפילו אם תקני למארכת בקבוק שרדודו (אני ממציאה) ממחיר שמופלו (כנ"ל) אשר בארץ צרפת (וזה רוקאק מקום אמיתי נדמה לי), ומתחת לכל השמות המ' פוצצים האלה יהיה המספר "2019" - אל תהיי מופתעת כשיגידו לך "וואי, תודה רבה" וישקו בייז את העציצים המכוערים שקנית להם בשנה שעברה. או חמור מכך, ישימו את הבקבוק במגירה וייתנו לך אותו במתנה לראש השנה.

## פרחים

פרחים זה כמו סקס. כהתחלה הם יפים, מרגשים, מריחים נהדר, מחממים את הלב, כן, זה נחמד, הנה עוד פרח, אחלה, קצת רומה לפרח של השכרע שעבר, לא גורא, נתמודד, הנה עוד כמה פרחים, בסדר, זה מה שרציתי כשהייתי רווקה, לא מישו לקבל ממנו פרחים, כן, טוב, יאללה, עוד פרחים ועוד פרחים עד שאת חוספת קדחת השחת ויש לך כאב ראש, ואת מחליטה שרי עם פרחים לתקופה הקרובה כי את רוצה להתמקד באמנות שלך (אם את לא אמנית או תתחילי להיות אמנית, תמציאי איזה סיפור, אני סומכת עלייך). וככה חולפים הימים ואת רואה שהפרחים מתייבשים אבל לא אכפת לך, והם נובלים, נרקבים, מתייבשים, מצחינים ומסיימים את חייהם בפה האשפה שבחצר תוך כדי רממת מוות וזיכרונות עצובים מהעבר. אני אומרת: עדיף שתביאי פרחים מפלסטיק ותשפירי עליהם ספריי מהשירותים. היקום יבין אותך, אל תראגי.

**ספלים, צלחות, סירים, סכו"ם, ספרים, דיסקים, בגדים, מגבות, מצעים, כוסים, קרם, צעיף**

מדובר בקישוטים יפים למתנה האמיתית: פתק החלפה.



צילום: ליאת בר-און

הנה מתנה נהדרת לחג: מתקן לבקבוק יין, עם השאלה "למה?". הכוונה היא כמובן ל"למה לא הבאת לי תלושים? וכשאני אומרת תלושים, אני מתכוונת לממתקים". חג שמח!



סקרים  
שעשיתי  
בטוויטר

**קיבלת  
במתנה  
שרשרת  
מזהב  
אמיתי,  
אבל מהסוג  
הזול ביותר**

עדיף מכולם  
72%

עדיף כלום  
28%





# רשת הקליניקות של ד"ר לורה הבית שלך לטיפולים קוסמטיים!

וניחוח מדוקדק וקפדני של הפרופיל ההורמונלי שלהם. הטיפול מותאים רחל מגיל 40 וההזדמרות של הקפסולות נעשות על-ידי רופא המוסמך לכך, שלמד את השיטה ומתמחה בה, כאשר הטיפול עצמו קצר ונטול כאבים. בנוסף, הקפסולות מבוססות על חומרים המצויים בטבע באופן טבעי. הן מכילות את ההורמונים סטוסטרון ואסטרדיול, הוהים במבנה הכימי שלהם להורמונים המצויים בטבע ומחקים את פעולתם. ההורמונים משתחררים מהקפסולה בכמות שהגוף זקוק לה באופן רגיל ורק כאשר הוא זקוק לה, מה שמונע תופעות לוואי בלתי רצויות, ואופייניות לטיפול ההורמונלי מסורתי בכדורים או זריקות. כאמור, ד"ר מוצ'ניק היא אחת מהרופאים המוסמכים לטפל באמצעות הקפסולות הייחודיות והמטופלים שלה, כמו גם מטופלים רבים אחרים בשיטה, מדווחים על אחוזי הצלחה גבוהים, עלייה משמעותית באיכות החיים והפחתת תופעות גיל המעבר תוך זמן קצר מוצ'ניק הטיפול, יתרון נוסף של הטיפול בקפסולות הוא התדירות הנמוכה שלו - פעמיים-שלוש בשבוע, זאת לעומת שיטות טיפול מסורתיות הדורשות מחויבות יומיומית, כמו טיול כדורים.

בנוסף לטיפולים המקצועיים המבוצעים בקליניקה, מייצרת ד"ר לורה מוצ'ניק קרם לחות ייחודי לשד הפנים המכיל חומצה האלורונית מרוכזת וחומרים פעילים נוספים המסייעים למיצוק עור הפנים והפיכתו לחיוני, זוהר, רך ונעים למגע. את הטיפולים מבצעת ד"ר לורה באחת מ-3 הקליניקות הממוקמות שלה, בתל אביב, קריית מוצ'ניק ובאר שבע, אליהן מגיעות גם מיטב הסגל הישראלי אשר מכירות את העבודה המקצועית של ד"ר ומעניינות במראה הטוב ביותר שהן יכולות לקבל, באמצעים החדשים ביותר ובדידים המקצועיות ביותר.

**רשימת סניפים:**  
**תל אביב** - רחל רואל ולבד, בגין A (קומה 4)  
**קריית מוצ'ניק** - בגין נושן 86 (קומה 2)  
**באר שבע** - בגין הרכבת, מרפאת המומחים שבע עניים  
 למידע ותיאום תורים: 053-2385399  
 למעלה הקליניקה ענת: 050-2129093

לד"ר מוצ'ניק ניסיון רב ועשר של מעל 15 שנים בתחום האסתטיקה והבייטי והיא מטפלת בשיטות ייחודיות אותן פיתחה בעצמה, זאת לאחר שצברה ידע מקצועי בלימודיה ובהשתלמויות ברחבי העולם. מוצ'ניק מגיעה ממסגרת של רופאים והיא עצמה בוסת לימודי רפואה בהצטיינות יתרה באוניברסיטת טשקנט. עם עלייתה לארץ בגיל 25, הקדישה את עצמה ללימודי רפואה משפחה ורפואה אסתטית בטכניון, באוניברסיטת תל אביב ובית החולים רמב"ם בחיפה. כל הטיפולים הקוסמטיים בקליניקות של ד"ר מוצ'ניק מבוצעים תוך הקפדה חסרת פשרות על מקצועיות ויחס אישי המלווה את המטופלת עוד טרם תחילת התהליך. במהלך ובמסגרת שנים ארוכות בקליניקה המתבצעים בקליניקה ניתוח למצוא טיפול הסרת שיער בהתאמה אישית, המסרת שומן ללא התערבות כירורגית, פילינג בשלוש שיטות שונות, מניחות פנים עם חומרים נספגים וללא ניתוח והזרקות חומצה האלורונית, המשמשת להעברת העור, עיצוב מבנה הפנים, "ניתוח פלסטי" ללא ניתוח וטיפול העלמות קמטים. בביטוי, ד"ר מוצ'ניק הינה אחת מהרופאות המוסמכות לטפל בשיטת Revive Pellets - טיפול מהפכני המסייע לעבד ולמקן משמעותית את תסמיני גיל המעבר בקרב נשים וגברים. הטיפול מבוסס על קפסולות אינזימות המחזרות את העור ותורמות לאיזון ההורמונלי בגוף. מקורה של השיטה החדשה הוא בארצות הברית וכיום מיוצרות הקפסולות בישראל על-ידי חברת לומיה פארם, באישור משרד הבריאות.

תופעות גיל המעבר הנובעות מחוסר איזון ההורמונלי מלוות עייפות, תשישות, עלייה מאסיבית במשקל, תנודות במצב הרוח, נדודי שינה, מליחות, ירידה בחשק המיני ועוד. תופעות אלו תוקפות גברים ונשים כאחד והן מורידות את איכות החיים של הסובלים מהן. שיטות הטיפול הישנות בתופעות אלו (כדורים, קרמים, זריקות או מדבקות) נחשבות כיעילות בצורה חלקית בלבד, משום שהן נעצות באופן טרף וללא התאמה מדויקת למצבו ולגופו של כל מטופל. הקפסולות לעומתן מזהות חידוש מסעיר, משום שהכמות שהן מכילות מותאמת באופן אישי לכל מטופל, לאחר בדיקות דם מקיפות שעוברים המטופלים

כשאתם בוחרים לעבור טיפול קוסמטי, לא משנה מאיזה סוג, חשוב לבצע אותו אצל מומחה אמיתי בתחום. כך יספרו לכם מאות המטופלים של ד"ר לורה מוצ'ניק, המעניקה כיום מגוון טיפולים קוסמטיים ברשת הקליניקות המקצועיות והיוקרתיות שלה ומהווה מרצה מבוקשת בכנסים מקצועיים בארץ ובחול.



ד"ר לורה מוצ'ניק

מאת: שוש רוטנברג

**DR LORA**  
 רשת קליניקות אסתטיקה ולייזר

[www.drloira.net](http://www.drloira.net)

חפשו אותנו ב- ד"ר לורה מוצ'ניק



# LANCÔME

PARIS



MY MAKE-UP,  
MY CHOICE, MY POWER.

**TEINT IDOLE  
ULTRA WEAR**

עד 24 שעות של עמידות ותחושת נוחות. ללא צורך בתיקונים